春の訪れとともにすっきりボディーへ

冬も終わり、厚手の服を脱ぎ、薄手の服を着る季節となりました。服で隠れていたおなかまわりが知らない間に太くなっていませんか。今日から体をリセットして、心地よい季節を過ごしましょう。

「冬仕様」の体にさようなら

冬は、寒さに負けないようエネルギーを蓄えて体温を維持しようと努めます。食欲旺盛になったり、出不精になったりして、体に過剰な「蓄え」をしてしまいがちです。春は日も長くなり、活動量も増えるはずです。しっかりと体を動かして、エネルギーを消費していきましょう。

今の自分の体を知ろう！

「太ってしまった」と実感していると、体重計に乗ることも嫌になりますが、勇気を出して、今の自分の状態を見つめましょう。

まずは、体重測定です。20歳のころより10キロ以上増加していたらメタボリックシンドロームの危険信号です。

次に、おなかまわりです。立った状態で、おなかに力が入らないようにへその周りを測定します。

さらに余裕があるかたは、一日に自分が口に入れたものをすべて書き出してみましょう。自分がいつ、何を、どのくらい食べたのかを書き出すことで食生活の状況が見えてきます。

測定値や食事メモを見て、冬の「蓄え」を実感したかたも多いのではないでしょうか。

すっきりボディーへの近道

冬の「蓄え」を解消するには、運動と食習慣の改善が近道です。食事制限のみでは、筋肉が減るのでおすすめできません。また、せっかく運動してもそのあとに暴飲暴食したのでは意味がありません。

まずはできることから

食事メモをとって、「間食が多い」「揚げ物が多い」「お酒をよく飲む」など気づいたことから改善していきましょう。

とはありませんか。できることから改善していきましょう。

また、普段の生活で少し工夫をするだけで活動量を増やすことができます。「少しの距離なら徒歩や自転車にする」「エレベーターではなく階段を使う」などほんの少しのことでも毎日の積み重ねがたいせつです。

健診のお知らせ

4月から健診制度が変わり、40～74歳を対象としたメタボリックシンドロームの予防・改善を目的とする「特定健診・特定保健指導」が始まります（広報かいせい3月号参照）。今のうちに自分の体の状態を知り、運動・食生活の改善をしておけば、「異常なし」の結果が待っています。

3月末で基本健診（誕生月健診）・総合健診がなくなりました。今まで受診されていたかたには、個別にお知らせをしています。

各種がん検診は今年度も実施します。新たに受診を希望されるかたは随時申し込みを受け付けています。詳しくはおしらせ版に掲載します。

また、毎月成人健康相談も実施しますので、気軽にご利用ください。

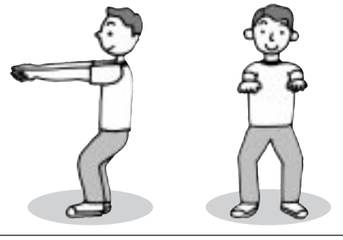
問 保健介護課
保健師　日蔭　朋美
☎84-0327

これで冬の「蓄え」とさようなら！
自宅でできる筋力トレーニング

図を参考にして、無理のない程度で挑戦してみましょう。

スクワット【大腿部前面、大腰筋を鍛える】

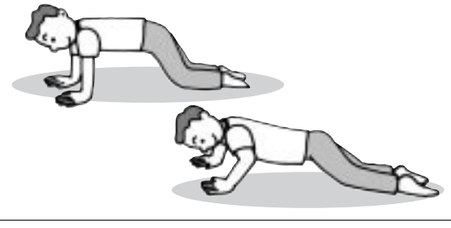
①肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
②つま先とひざが同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間でイスに座るようにひざを曲げ、1秒間姿勢を保つ。
③3秒間で元の姿勢に戻す。



※ひざがつま先より前に出ないようにする。
※下を向かないようにする。

腕立て伏せ【胸や腕を鍛える】

①ひざを少し曲げた状態で床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす。ひじは少し曲げる。
②両手を肩幅よりやや広めに置き、指先はやや内側に入れる。
③ゆっくりとひじを曲げ、1秒間その姿勢を保つ。
④ゆっくりと元の姿勢に戻す。このとき腰を反らさない。



子育てワンポイント㊽

Q 排泄のしつけは、いつごろからどのように始めればよいのでしょうか？

A 始める目安は、①少しの間じっとしていられる②一人でおまるに座れる③自分が何のためにおまるに座っているのか理解できることです。これらができるようになるのは、1歳半ごろからのようです。

食事の後や3時間間隔ぐらいでトイレやおまるに座るように誘い、おまるに座るまでお漏らししていないときは褒めてあげます。子どもは、タイミングよく排泄できたときに見せる親のうれしそうな顔や、うまくいかなかったときの残念そうな顔を見て、「良いことは親を喜ばせ、悪いことは親を困らせる」ということを学習し、親を喜ばせようと努力します。

この関係は、赤ちゃんのころからの泣けば「母乳やミルクを与えてくれる」「おむつを替えてくれる」といった、自分の要求をかなえてくれる基本的な信頼関係があって成立します。

子どもによって発達の早さは違います。子どもの前で「この子はまだ、おむつが取れない」「○○ちゃんはできるのに」などと言わないようにしましょう。

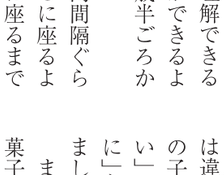
また、「うまくできたらお菓子をあげる」など、交換条件を出すこともよくありません。うまくいったら褒め、失敗してもしからないことが基本です。失敗したらしかられると思う過度の緊張は、食や排泄などの生理現象には逆効果です。

子どもが安心して排泄の自立ができるように、家族みんなで心がけましょう。うまくいかないときは、いつでもご相談ください。

問 保健介護課☎84-0327

生き生きレポート 子どもたちは今㊽

『子どもの笑顔に安全を』



開成幼稚園運転員　蓮田　公則

幼稚園バスの運転員として常に心がけていることは、子ども一人一人の命をたいせつにすることです。

毎朝、バスに乗る子どもたちの笑顔を見ると安全運転を意識します。そして、全運転を意識します。そして、保護者が笑顔で子どもたちを送り出す姿を見ると、運転員としての責任の重さを感じます。

私が今、合い言葉としていることは「子どもの笑顔に安全運転」です。私にとって、子どもの笑顔をたいせつにすることが園生活の楽しさにつながっています。

また、バスの清掃にも気を配っています。きれいなバスに乗っている心地よさを子どもが感じてくれるとうれしいです。

バスの中での子どもとのコミュニケーションは少ないですが、バスに乗る前の子どもへの声かけを、子どもたちが温かく受け止めていて、「ありがとう」と言う言葉が返ってくるときはとてもうれしいです。

転員として心がけていることはほかにもあります。それは、保育の充実と楽しさの環境作りです。遊びは子どもたちにとって楽しいものです。そこで「ふかふかの砂場」で遊んでほしいと思い、家庭菜園用の耕運機で手入れをしています。時には、子どもが作った山やトンネル・川・海は壊さないで明日の楽しみにとっておくことがあります。

また、保育の中で行われているサツマイモ・ミニトマト・玉ねぎ作りや、花をきれいに咲かせることなど、たいせつに育てたいという子どもの優しい気持ちを考えて、その準備に汗を流しています。特にサツマイモ作りでは、子どもたちが苗を植えやすいように、先生たちと協力しながらうねを作り、苗の発育のためビニールで覆っています。サツマイモを育てる子どもたちの姿はとてもかわいらしいものですが、それ以上に収穫することを喜ぶ姿は最高だと思います。

サツマイモに水をやる園児たち

これからも、先生たちと協力し合いながら、楽しくてきれいな環境作りをしていきたいと思います。同時に、「子どもの笑顔に安全を」の言葉をたいせつにして頑張っていきます。