夏を元気に乗り切る体力づくり

6月は蒸し暑く、気分も沈みがちな陽気ですが、夏を元気に過ごすための準備期間でもあります。

体を動かし、血液のめぐりをよくして汗をかける体、体温調節ができる体にしておきましょう。メタボリック症候群予防のためにも、今月は少し意識して健康な体づくりに挑戦してみましょう。

体力づくりの基本は、3食しっかり食べて、しっかり運動、ぐっすり睡眠

食事

ダイエット目的で食事を抜いたり、バランスの悪い食事を続けたりすると貧血やミネラル不足になり夏バテしやすくなります。食事は3食、バランスを考えてしっかり食べましょう。

また、冷たい飲み物やアイスクリームなどがおいしい時期ですが、胃腸を冷やしすぎないように気をつけましょう。

主食に旬の野菜と魚、肉、豆腐などのたんぱく源を意識してとるように心がけましょう。

体温調節

私たちは、体の表面の血管を広げて汗をかき、体温の調節を行っています。この働きは自律神経の働きによるものですが、ある程度の筋肉をつけておかないと汗をうまくかけません。日ごろからまめに体を動かし、筋肉をつけることと、積極的に運動し、体温を上げたり、下げたりの調節機能を高めておきましょう。

また、自律神経は適度な運動と良い睡眠をとることで安定します。深夜になる前には布団に入り、疲れた体と脳神経を回復させましょう。

3種類の運動を組み合わせてしなやかで疲れにくい体をつくろう

運動には、①ウォーキング などの有酸素運動②筋力トレーニング③ストレッチングの三つがあります。これらをバランスよく組み合わせることでより、効果的に体を鍛えることができます。

天気がいい日は戸外を歩き、雨の日は、家の中で足踏みやストレッチ、腕立て腹筋運動で上半身を鍛えるなど意識してみましょう。

まずは歩こう

今より1000歩多く歩こう

運動の中でもウォーキングは手軽で効果的な方法です。

日本では一日一万歩が目標の目安になっています。

あなたは、一日にどのくらい歩いているでしょうか。最近あまり歩いていないかたは、今より1000歩多く歩くことから始めてみましょう。1000歩はだいたい10分程度、距離にすると600～700メートルになります。

近所への買い物や通勤など、まずは、生活の中で意識して歩いてみましょう。

健康ウォーキング講座を開催します

だれでも年齢とともに、体力は低下しますが、正しい知識を持ち運動を行うことで、体力の低下を最小限に抑え、保つことができます。

6月17日(火)から健康ウォーキング講座の入門編とウォーキングサポーサー養成編を開催します。

自分自身のために、また身近なかたに伝え、いっしょに楽しく体力づくりをしていくために、参加してみませんか。

詳細は6/1号おしらせ版をご覧ください。

問 保健介護課
保健師　田中　美津子
☎84-0327

歩行不足ではないですか？

普段の様子を思い浮かべチェックしてみましょう。
（チェック項目、○・×）

1. 歩く速度が遅くて、人より遅れてしまいがち
2. お腹の脂肪の層が厚くて腹筋が弱く、起きたり立ち上がったりするのを負担に感じる。
3. 長時間立っていたり、歩いたりすると腰が痛くなる。
4. 歩幅が狭く、蹴る力が弱い。急いで歩いたりするとひざが痛くなる。
5. 座っていてもすぐに机に寄りかかったり、寝そべったりしたくなる。
6. 足にマメやタコができやすく、靴を履いて歩くのが嫌い。
7. 歩くと地面からショックを感じ、歩き出すとすぐにいやになる。
8. 少し遠くへ行くと疲労が大きく、足の痛みがあとまで残る。
9. エスカレーターに乗るとき、どちらの足から乗るか一瞬迷ってしまう。
10. 歩道橋や階段を上がると胸がドキドキしたり、息が切れたりする。

⇒四つ以上○があった人は、運動不足だと考えられます。
もう少し体を動かしましょう。

子育てワンポイント ㊿

Q 活発すぎて乱暴な遊びをすることが多く、けがが心配なのですが・・・。

A それは、どんな遊びのどのような行動でしょうか？まず、その行動を観察してみてください。

乱暴に見える幼児の行動には遊びに夢中になっているものと、欲求が満たされていないことによるものがあります。行動を観察して運動能力が優れているように思えるならば、多少乱暴に見えてもそれほど心配することはないでしょう。

ただ、遊びに夢中になりすぎて危険な行動をとっているようならば、その危険性について具体的に知らせなければなりません。

保護者がいっしょに遊びながら、危険な行動をとったときには、その場で注意をし、なぜ危険なのかを教えて、危ない行動に気づかせてあげましょう。

そして、親子が触れ合える時間を十分とってあげることがたいせつです。

問 開成幼稚園
☎82-4247
開成幼稚園
のびのび子育てルーム
☎83-4198

どんぐり広場で山のぼり

生き生きしポート 子どもたちは今 ㊹

『大きくなったよ』

酒田保育園保育士　大山　さやか

4月、0・1歳のたんぽぽ組は、新入園児9人を迎えて17人の友達との生活がスタートしました。

毎 朝、元気いっぱいに登園してくる子どもたち。うちの人と離れるのが嫌で泣いてしまう子、保育士の「行ってらっしゃい」という言葉とともに笑顔でうちの人に手を振る子と、さまざまです。

3 月までは、いっしょにいた2歳の友達から多くのことを吸収してきました。2歳の友達がブロックやままごとをしている様子を、初めは遠くから眺めていた1歳の子どもたちが、日に日に少しずつ近づいていき、いっしょに遊んでいるかのように真似をし始めました。ブロックを積み上げたり、ままごとの野菜を皿にのせたりして遊び始めたのです。2歳の友達が「貸して」「どうぞ」とやり取りをしているのを見て、1歳の子も保育士に「どうぞ」と渡してくれました。

あ れから数か月経った今では、自分がしてもらったように小さい子におもちゃを貸してあげたり、頭をなでてあげることもあります。毎日の生活の中で子どもどうし育ち合い、やさしい思いやりがはぐくまれていることを実感しています。

子 どもたちの大好きな食事の時間になりました。まだ上手に使えないスプーンを持ってモリモリとうれしそうに食べています。最近は好き嫌いもでてきて、自分から手を出さないおかずもあり、いろいろな味が分かるようになってきました。それも成長段階の一つと理解し、少しずつ食べられるようやさしく声かけをしています。食事をする子どもたちの隣では、保育者に抱かれてミルクを飲む0歳の赤ちゃんがいます。そんな姿を見ると、スプーンを使って食事ができるようになったことをとてもうれしく感じ、またミルクを飲んでいる赤ちゃんもこうして成長していくんだなと楽しみになります。

ハ イハイ、つかまり立ち、つたい歩き、一人歩きと、成長していく子どもたち。保護者や保育者は新しい発見をするたびに感動し、子育ての喜びを共有しています。きっとこの一年でまた大きな成長を見せてくれることでしょう。たくさんの可能性にあふれた子どもたちとの素敵な毎日を、保護者とともに温かいまなざしで見守っていきたいと思います。

ままごとは楽しいね