

大切な子どものために できること～専門家に聴きました～

子どもの健やかな成長には栄養と睡眠、
運動や遊びが大切とわかっていても、
忙しい日々の中でついつい十分な実践が難しいもの。

そこで、今回は子どもの健やかな発達のための研究をなさっている
先生方の話を聴き、松江市内で開催されている
保護者向けの教室にも足を運びました。

皆さんの松江での子育て生活が少しでも
豊かになるような情報であればうれしいです！



新しい家族を迎える、
新しい生活を楽しむために

両親
学級

おみかみ
教室
もぐもぐ
教室

お母さんのおなかに新しい命が宿り、家族
が増えることになった時。

お母さんは自分の体の変化を感じ、1日1日
心の準備をしていますが、お父さんやほか
の家族は、頭ではわかっているつもりでも
実感がないため「？」なこともあるはず。
そして、無事に赤ちゃんが家族に仲間入り
してみたら、お母さんも赤ちゃんも初心者
同士だったりして、おっぱいも離乳食も育
児本どおりにできない気がして不安…。

家族みんなで新生活を楽しめるように、「？」
や不安を解決できる教室を紹介します。

両親
学級

対象

妊娠中期(28週)以降の妊婦とその夫・パートナー

場所 松江市保健福祉総合センター

開催日時は市報、市ホームページで要確認

大西家が行く！
両親学級



お母さんに宿った赤ちゃんが健やかに成長し、出産を
迎えられるように島根県看護協会と松江市の共催で
開催している両親教室。今回は実行委員会のメンバー
大西さんのお宅に4人目のお子さんが産まれるとい
うことでの大西家の4人が参加しました。

当日の参加者は14組のお父さん、お母さん、そして
大西家。まずはお産についてDVDを見ました。陣痛

やいきみ方、そして、講師の助産師さんから「苦手
だったら目をつぶってもらってもいいですよ」と言わ
れるほどのリアルな出産シーンでお産の雰囲気が
存分に味わえます。その後、助産師さんから「体を
冷やさない」「体重の管理・食事・運動」「たばこ・
お酒に注意」「赤ちゃんの耳はもう聞こえています
よ～」などとお話があって、お父さんの役割ポイント
についても教えてもらいました。



夫婦ふれあい
マッサージ中

DVDがリアルでびっくり!
実物と同じ重さの
赤ちゃんの人形を抱っこ
してみたら、思っていた
より重く、首もぐらぐらして
いた大変でした。



僕もおなかにいた
時はあんなに
重かったのかなあ？

おなかが重くて、
起き上がれないよ



お父さんに必ず体験してほしいのが
『妊夫体験』。7kgのおなかに見たて
たエプロンを体につけて、座ったり、
寝転んで起き上がってみたり…お母
さんの動きにくさを体感できます。

最後に、グループワーク。お母さんが
初めての出産かどうか、出産予定日
などの自己紹介をした後、出産の立ち
合い3回のベテランである、大西さんのお父さんが「立ち合いの時は、怒られる
ばかり」「おしりを押すと良いというので臀部を一生懸命押していた（本当は
肛門を押す）」などと先輩として失敗談を語るなど、新しい家族を迎える者同士、
情報共有を図ることができました。

大西家の皆さん

お父さん：大和さん(36)
お母さん：尚子さん(3X)

お姉ちゃん：優凪ちゃん(12)
お兄ちゃん：健斗くん(9)



あかちゃん
生まれました
2017年11月26日17:31生まれ
体重3156グラム 体長49センチ

妊婦中のおなか、想像
はるかに重たいです。
4人も産んでもくれる妻に尊敬と
感謝の気持ちでいっぱいです。



僕もおなかにいた
時はあんなに
重かったのかなあ？

ほかにこんな教室もあります!

“かみかみ教室” に行ってみました!

「生きていくためにご飯を食べること」は当たり前のことで

でも、うちの赤ちゃんはうまく食べているかどうか、たくさん食べても小食でもお母さんは不安に思うことがありますよね。そんな心配や困りごとを気軽に相談したり、おすすめの離乳食を試食したり、さらに赤ちゃんのお口のケアの仕方まで学べる教室があります。



取材したのは『かみかみ教室』。

管理栄養士さんと保健師さんと歯科衛生士さんに専門の話を聞いたり、食生活改善推進員に食生活のアドバイスをもらったり、ざくばらんに相談できます。その間、「まあま」さん（母子保健推進員協議会の方）が赤ちゃんと遊んでくれますよ。



離乳食の試食で、赤ちゃんに初めて手づかみ食べをさせてみたら同月齢のお友だちのまねをして自分からチャレンジしたり、歯科衛生士さんから、歯みがきを嫌がらずに上手にするコツを教えてもらったり…。この教室に参加した後は、お子さんとのご飯が楽しくなるかもしれません！

松江市では、離乳食と歯の教室
『もぐもぐ教室』『かみかみ教室』
を開いています。
遊び食べなどの困りごとを
気軽に相談できる！

対象
もぐもぐ
教室

対象
6～8カ月児と
その保護者

対象
かみかみ
教室

対象
9～11カ月児と
その保護者

開催日時・開催場所は市報、市ホームページで要確認
問い合わせ：松江市健康推進課
電話番号：0852-60-8154

問い合わせ：松江市子育て支援センター
電話番号：0852-60-8155



健康でやさしい人に 育てるために ～睡眠と脳神経細胞との関わりから～

お子さんは日ごろ何時間くらい睡眠時間をとっていますか？

脳神経科学や遺伝子工学、生命工学が専門の、松江工業高等専門学校長 平山けい先生に乳幼児の睡眠について話を聴きました。

平山けい先生
2017年4月より
松江工業高等専門学校長

眠りについて

人は、生きるために食べ物を体内に取り入れ、必要なエネルギーに変換しています。眠っている間にそのエネルギーを利用して身体に必要なホルモンなどをつくり、また、脳・神経を休ませています。

赤ちゃんや子どもは、成長するために、よりたくさんのエネルギーが必要です。そして、睡眠時に分泌される成長ホルモンが不足すると、体だけでなく心の不調をきたす原因になります。

大人にとっても睡眠は大切で、不足すると脳細胞内にたまってしまった原因タンパク質の除去ができなくなりアルツハイマー病を発症しやすくなるといわれています。

頭脳と体内時計

脳・神経細胞は、生まれた時のままの同じ細胞を一生ずっと使っていきます。

乳幼児期に頭脳を発達させ、体内時計を調整する働きを作っているので、日中は太陽の光を浴び、暗くなった夜は眠るという自然のリズムに合わせた生活を送ることが何よりも大切なことです。その子の生涯に大きな影響を与えるのですからね。

この時期に生活習慣が乱れてしまうと、上手に体内時計の調整ができなくなり、成長してからも睡眠障害や不眠症になりやすいということもわかってきてています。

たまに遅い時間にスーパーや飲食店などで小さいお子さんを見かけると、胸が痛みます。

また、夜遅くのTVやタブレットなどの使用は、画面が脳に不要な刺激を与えすぎ、本来の睡眠を妨げています。人は周囲が暗くなれば、自然と眠くなるものです。

乳幼児期の子どもたちのお休みタイムの理想は20時、せめて21時を目標にしていただきたいですね。



必要な 睡眠時間の目安

(お昼寝も含みます)

新生児	16～18 時間
乳児	11～17 時間
1～2歳	11～14 時間
3～5歳	10～13 時間
6～13歳	9～11 時間
大人	6～9 時間

平山先生アドバイス

脳・神経細胞を活性化させるには、いろいろなことに興味を持ち、さまざまな経験をして脳に刺激を与えることが一番です。星空を見たり、本を読んだりと小さなことでいいので、お子さんといっしょにワクワク、感動できることを日常の中で楽しんでください。



朝方の生活習慣で、 健康でやさしい人に

気がつけば朝から大忙し。つい「早く起きなさい、早く食べて準備しなさい」と命令形ばかりになってしまいませんか？

共働きの方も多く、仕事と家事と育児の両立で大変だと思いますが、時には思い切って早く寝て、朝の時間に余裕を持たせてみてはいかがでしょう。

ぐっすり眠ってさわやかに目覚め、家族で気持ちの良い朝の時間を楽しむことは、お子さんの健康とやしさ、そして幸せな成長につながると確信しています。

仲間と走って遊べ！ まつえっ子！

遊び・運動と子どもの育ちの関わりについて、
幼稚体育、運動方法学が専門の島根県立大学
短期大学部松江キャンパス副学長の岸本強先
生に聴きました。



岸本 強 先生
2015年4月より島根県立大学短期大学部
松江キャンパス副学長

遊びで育てる

子どもたちは、遊びの中で人や物との関わり方、ルールを守るなどの社会性も身につけていきます。また、体を使って遊ぶことで身体的発達、運動能力も向上していきます。人間は動物として体を動かしたい本能があり、体(五感)を使った遊びは満足感や達成感の味わいを大きくします。遊びを通して「自分で考える、実行する、工夫する、迷う、判断する、見つける、調整する、うれしい、悔しいという感情、失敗からの成功感、感動」などをしっかり経験することは、後の人格形成に大きな影響をもたらす先行経験になるばかりではなく、この積み重ねから、自信をつけたり、意欲や創造力、生活力も身につけていくことにつながります。

遊びの「四間」 空間・時間・仲間・手間を見直そう

便利になって生活上で体を動かす機会が減り、社会環境の変化によって遊びに必要な「四間」が少なくなった。「手間」というのは、子どもの遊びをリードできる親や年上の存在のことです。親子とも忙しい現代ですが、子どもの運動遊びの大切さを知り、たまには時間を作って自然の中でいっしょに体を動かすようにできるといいですね。

年齢に応じた運動遊び

早く上達して欲しいと無理強いはいけません。年代や個々によって異なるのが身体能力や運動能力。平均的には、3～4歳で立つ・転がるなど「体のバランスをとる動き」と、走る・跳ぶなどの「体を移動する動き」を身につけさせ、4～5歳で持つ・運ぶなど「用具などを操作する動き」を加えます。5～6歳になると全身を使った運動が滑らかに行えるようになるし、さまざまなルールのある鬼ごっこなどを経験しておくことが望されます。5～8歳ごろは神経系の発達が著しく、体のバランスや、多様な動き、俊敏性を体験できる運動遊びの経験をさせておくことをお勧めします。この時期に自主的に体を動かす習慣がつけば、後のスポーツ好きや健康な体につながります。

スポーツ鬼ごっこ

松江でもファン増加中！日本発祥の競技で、今や国内外で注目の人気も高まっています。「バランスの良い遊びで、全てのスポーツの基礎となる動き満載」と岸本先生もお墨付き！走る・止まる・よける・伸ばすなどの全身運動を通して基礎体力や身体能力の向上につながるうえ、チームで作戦を考えるため、考える力やコミュニケーション力もアップすると子どもだけでなく大人にも好評です。

スポーツ鬼ごっこ の基本ルール

- 1 2チームに分かれ対戦
- 2 時間内(前後半各5分)に相手の宝を取った回数が多いチームが勝ち
- 3 相手チームの宝を相手からのタッチをよけながら取りに行き、自チームの宝を守るために相手を両手タッチで追い返す
- 4 タッチされてもあきらめないで！自陣のリスタートエリアからプレーに復活



人気の理由は…

- ルールが簡単で誰でもすぐできる
- 年齢や性別に関係なくできる
- 運動が苦手でも活躍できる
- 特別な道具も技術もいらない
- チームスポーツで仲間と楽しめるなど



スポーツ鬼ごっこ2017しまね大会
毎夏、島根大会を開催!
秋には全国大会も東京で行われる

スポーツ鬼ごっこのお問い合わせ しまね鬼ごっこ協会

✉ shimaneonigo@gmail.com

↑ <https://www.facebook.com/shimane.onigokko/?ref=bookmarks/>

↑ <http://shimane-onigo.com/>



『みょひって』編集委員の中村の
超オススメ!



体験指導も
行っています！