女性のための地域生活情報紙
フジサンケイグループ
リビング大阪
2006年8月26日　419号
無料／土曜日発行　次回発行は9月9日です
リビング新聞は
● 独自の厳しい掲載基準を設けています。
● 読者の個人情報の取り扱いについては中面をご覧ください。
● 木曜日または金曜日にリビングレディがお届けしています。
発行／サンケイリビング新聞社

女性のあしたを もっと元気に！
おかげさまで35th

●次号は プルミエPLUS「アウトドア特集」です
●使えるクチコミ情報サイト えるこみ http://www.lcomi.ne.jp/

INDEX
7 プレゼントを もらっちゃおう

8 豆乳を使って ヘルシーメニュー

11 丹後でメロンと巨峰 食べ放題ツアー

子どもの生活習慣 み～んな悩んでる

寝るのが遅い、朝ごはんを食べない、外で遊ばない…。自分たちが子どもの頃と比べると、今の子どもの暮らしってなんかヘン？どうしたら、こんな生活習慣を改善できるの？　そこで、子育てや体についての専門知識を持つ5人のプロが登場。自身の「子育て体験」で培ったポイントを話してもらいました。

読者モデルの
村田理駆（りく）くん
（枚方市・6歳）

「寝てほしい」ではなくて気合で「寝かせる」

着替えや入浴など、ひとつの事にかかる時間が長くて、寝る時間が遅くなります。朝、起きられず悪循環…。
（茨木市・7歳）

「午後9時から午前2時の間は、成長ホルモンなどの主なホルモンが分泌されます。同じ睡眠時間でもこの時間帯に寝かせて」と話す木下さんは、添い寝のほか、ぬいぐるみを布団の周りに10個以上並べたりと、子どもが安心して眠れる環境をつくるようにしたそう。

一方、3人姉妹のママの合田さんは、みんなを一緒に寝かせるのに一苦労。「添い寝には手をつないであげたり、目とかまゆをなでてあげました。クォーとかスカーとか、〝寝たふり〟作戦は効き目アリ。〝ママが寝ちゃったから私も寝なくっちゃ〟と思うみたい」

小西さんによれば、運動能力なども、睡眠をしっかり取ることで、本来の力が発揮できるそうです。「親は〝寝てほしい〟ではなく、〝寝かせる〟という気合が必要ですよ」（藤谷さん）

親も「遊ぶぞ！モード」で

体力がないので、もう少し運動の機会を増やしたいとは思うのですがどうしたらいいのでしょうか。
（高槻市・5歳、2歳）

「例えば地面のドングリを一緒に拾ったりすることも、それだけで、かがむ、つかむ、体を起こすなど、子どもにとっては運動に」と小西さん。小さい頃は特に〝ズボーツをしなくっちゃっ!!〟と思わなくても大丈夫。散歩などを取り入れて、自然に体を動かす機会を作ってあげましょう。

「園庭を開放している保育園に遊びに行くと、たくさんの子どもたちと触れ合え、良い刺激を受けました」と木下さん。

合田さんは「遠くの公園に遊びに行くと、新鮮みたいで、よく動き回りましたね。遠出すると、親も家事や用事を忘れて思いっきり〝遊ぶぞ！モード〟になれるんです」。「〝オヤジも一緒に〟キャッチボールにサッカー…。自分の体力作りにもなりましたよ」とは斉藤さん。親も一緒に楽しむのがポイントのようです。

親のリズムに合わせないこと

毎日決まった時間に就寝、起床して、メリハリのある生活を送ってほしいのですが…。
（堺市・3歳、1歳）

「必ず起きる時間を決めて、朝ご飯のあとにはすぐ散歩を、毎日の習慣にしていました。朝日は体内時計を整えてくれます」と小西さん。「部屋に朝日が入るようにしておくと、自然と目を覚ます」（木下さん）など、〝朝日〟の効用は大きそう。逆に、「深夜に明るいコンビニに連れて行ったりすることはNG。子どもたちの体内時計を、お母さんのリズムに合わせないことが大事」（小西さん）とか。

また、昼寝のし過ぎも注意です。「お昼寝の場合は、部屋を真っ暗にせず、レースのカーテンを引いて電気を消すぐらいで、1～2時間が目安ですね」と合田さん。

「食事は毎日同じ時間に」（小西さん）、「習慣づけには大人も我慢。夜はパパに会えないけれど早寝させました」（木下さん）など、親の姿勢がやはり大切なようです。

◀ 2面へつづく

回答者プロフィル

木下佳代子さん
大阪府栄養士会　栄養ケア・ステーション　相談員　※4歳

合田由紀子さん
大阪市立子育ていろいろ相談センター　相談員　※21歳、19歳、18歳

小西治子さん
大阪体育大学　健康福祉学部　講師　※22歳、18歳

斉藤喜博さん
国立病院機構大阪医療センター　眼科部長　※21歳、19歳、14歳

藤谷宏子さん
藤谷クリニック（小児科）院長
※17歳、15歳

※＝現在の子どもの年齢

●お願い　「リビング新聞」は無料でお届けするため、部数に限りがあります。配布を希望されない場合はお手数ですが右記までご連絡ください。　サンケイリビング新聞社

<お問い合わせ先>
リビングプロシード
☎06(6647)2065
月曜日～金曜日、午前10時～午後5時