

## 子どもの生活習慣を大切に



垂体から成長ホルモンが分泌されます。

成長ホルモンは子どもの場合は、骨を伸ばし、筋肉を増やす作用があります。睡眠は脳の成長にも作用しているの

で、子どもの睡眠時間が短くなると体や心に影響があります。成長ホルモンは、眠ってから1時間後くらいが最も多く分泌され、就寝時間が遅くなるほど、分泌量が少なくなる

といわれています。睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振、注意力や集中力の低下、疲労感を招き、子どもにとって良くありません。

毎日、元気で健康に過ごすためにも、早寝早起きと十分な睡眠時間を取る習慣を身に付け、疲れを残さないようにしましょう。

子どもが元気で健康に成長していくためには、規則正しい生活習慣を身に付けることが必要です。

早寝、早起きを心掛け、三食きちんと食べ、昼間は元気に活動するといった睡眠・食事・運動などの基本的な生活リズムが乱れないようにすることが大切です。

最近、夜遅い時間でもスーパリーやコンビニエンスストアなどで、子ども連れの親子を見掛けることがあります。

大人の生活リズムに合わせて夜型生活を送ることで、子どもの就寝時間が遅くなっています。夜型生活の影響は次のような結果を招きます。

- ・排便がスムーズにできない
- ・身体の不調を生じやすい

- ・朝起きられない
- ・午前中元気が出ず、活動ができない

- ・朝食が取れず規則正しい食事ができない
- ・栄養のバランスを崩す

- ・夜食など不規則な食事を取り、肥満につながる

このような生活習慣の乱れは、子どもの体力・気力・学力や規範意識などに影響を与えます。

子どもと大人のペースを合わせることは大変ですが、上手に折り合いをつけながら生活習慣を整えることが大切です。今回は子どもの「睡眠」について考えてみましょう。

●人間の体内時計は約25時間 「体内時計」とは、体の中に組み込まれているもので睡眠や食事、運動の生活リズムをコントロールしています。

人間の本来持っている一日の単位は約25時間ですが、地球時間は24時間なので1時間のズレがあります。人間は朝起きて、太陽の光を感じることで体内時計をリセットして1時間早め、地球時間の周期に合わせています。リセットされずに時間がズレていくと、いわゆる「時差ボケ」になります。体内時計をリセットするポイントは次のとおりです。

- ①朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴びる。
- ②朝食をきちんと取る。
- ③昼間は活動的に過ごす。

●「寝る子は育つ」は本当か？ これは本当です。深い眠り(ノンレム睡眠)の時には、脳下

## 地域と一緒に運動を！

高齢者になっても自分が住み慣れた地域で生活を送ることが一番です。市では、そのためにいろいろな介護予防事業を行っています。

病気や老化で生活機能が低下した人を対象に、運動機能の向上を目的として開催している介護予防教室もその一つです。教室参加がきっかけとなり、教室終了後にストレッチやゴム体操などの運動に取り組む自主グループも増えています。体を動かすだけでなくレクリエーションで楽しみながら、触れ合いの場としても活用しています。

その中の一つ、邑久町玉津地区の自主グループは、月に2回、2時間程度の運動やレクリエーションをして、楽しく継続的に体を動かしています。当初11人で始まった活動も、今では17人に増え、楽しく、笑顔の耐えない自主グループになっています。

市では、引き続き介護予防教室を開催していきますが、このように地域で自主的に運動に取り組むグループを応援します。皆さんが活動する会場まで出向いて行き、楽しく体操するためのサポートを行います。



自主グループの活動の様子

希望するグループは、下記へお申し込みください。

▷申込期限 10月7日(火)

▷対象 月に2回以上集まり、参加者(ボランティアを含む)が10人程度見込めるグループ

※現在活動しているグループだけでなく、これから始めるグループでもかまいません。

※本年度は5会場(グループ)で、1会場3回程度を予定。

■問い合わせ・申し込み先 市健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

## 旬のごちそう




【油揚げときのこの混ぜご飯】

- 材料(4人分)
- 米 ..... 2カップ
  - 油揚げ ..... 1/2枚
  - 生シイタケ ..... 4枚
  - エリンギ ..... 2本
  - (A) { スダチ(しぼり汁) ..... 2個
  - しょうゆ ..... 小さじ2
  - スライスチーズ ..... 4枚
  - 青ジソ(三つ葉でも可) ..... 5枚
  - 白ゴマ ..... 適量

- 作り方
- ① お米は洗って、普通に炊く。
  - ② 油揚げは網で焼き、細切りにする。
  - ③ きのこは石づきをとって網で焼き、焼き色が付き、汁がにじんできたら細かく裂き、食べやすい長さに切る。
  - ④ ②③の材料と(A)をからめておく。
  - ⑤ ご飯が炊き上がったたら、ほぐして小さくちぎったチーズと④を混ぜる。
  - ⑥ ⑤を器に盛り、青ジソと白ゴマを上に乗らす。

市栄養委員会 長船支部  
戸田幸子さん(長船町土師)



油揚げやきのこは焼くことで、風味が豊かになります。不足しがちなカルシウムもチーズで補えます。お米やきのこがおいしくなるこの時期、香りが食欲を誘う混ぜご飯はいかがでしょうか。