

こんにちは保健師です

子どもの肥満、生活習慣に注意報!!

全国的に子どもの肥満化が進んでいますがその中でも山梨県は肥満の子どもの割合が高いことをご存知ですか？特に峡南地域では幼児から肥満傾向が強いです。

グラフは1歳6か月児健診と3歳児健診の結果を県と比較したものです。1歳6か月児から肥満の傾向があり、活動量が増える3歳児においてもその傾向は変わりません。

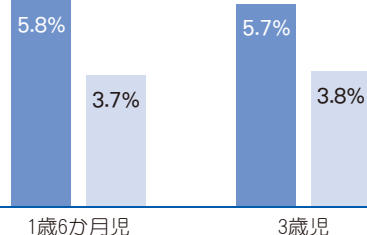
肥満の原因は生活習慣であり、小さい頃からの良い生活習慣が糖尿病や心臓病などの生活習慣病予防の第一歩です。

そして、小さい子どもにとっては良い生活習慣の習得は周囲の大人の心がけにかかっています。

最近の乳幼児健診の問診からスナック菓子や乳酸菌飲料、イオン飲料を低年齢・低月齢からたくさん摂取している児が増えていることがわかり心配です。お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、家族皆さんで毎日の生活習慣に気をつけて健康で明るい未来を子ども達にプレゼントしていきましょう。

肥満度15%以上の児の割合

■ 峡南地域



子どもの肥満と関連がある生活習慣

- ★肉・魚・卵など主菜の食べ過ぎ・朝食抜き・ジュース類の摂取
- ★2時間以上のスクリーンタイム（ゲームやテレビの時間）

- ★就寝時間が遅いこと
- ★週3日以上運動習慣がないこと

平成23年度子どもの食生活実態に関するアンケート調査結果（小学生対象）より

（小児肥満対策推進委員会（産経新聞社））

こんにちは！ 南部町包括支援センターです!!

在宅介護や医療、看護に関する情報を皆さんに知っていただくために、町内の利用者さんを担当している各事業所ケアマネジャーによるペンシル形式でお知らせしています。今回は在宅療養について居宅介護支援事業所がじかサポートが担当します。

病院退院後、自宅療養を望まれ介護保険制度を利用し在宅生活を送られたAさんについて紹介します。Aさんは畑仕事に精を出し、離れて暮らす子供や孫に季節の野菜を送ることを楽しみにしているおばあちゃんでした。体調を崩し入院、治療を受けていたが、主治医から「連れて帰られるなら今しかありません。」と退院を勧められました。本人の家に帰りたいという気持ちを察した家族が短い期間でも連れて帰ろうと、在宅療養を決め、家族・主治医・ケアマネジャー・サービス事業者を交え、話し合いを行い退院の準備をしました。Aさんの寝室にベットをセットし、家族と居間で一緒に過ごす時間をとリクライニングの車いすも用意しました。在宅療養が始まると訪問看護師が診てくれ、緊急時に電話を入ると夜でも来てくれました。お風呂に入りたいと、訪問入浴をお願いし、浴槽を部屋に持ち込み、看護師と介護員さんが寝たままお風呂に入れてくれ、さっぱりと気持ちが良かったようです。また、「麦わら帽子を畑に置きっぱなし」と繰り返しつつやっていたAさん。小春日和の日曜日、家族みんなで車いすに乗せ、畑の見える場所まで散歩に出ました。その時の写真にはAさんが娘さんたちとともに穏やかな笑顔で写っていました。Aさんは旅立つ前の日にお風呂に入り、家族がにぎやかに付き添い、最後も娘さん夫婦・姉妹・お孫さんが看取りました。

Aさんは、介護保険制度を利用しながら在宅生活を送ることができました。このほかにもさまざまなサービスが受けられます。ぜひ、ご相談ください。

簡単にできる健康維持 ステップ4

今回より4回に分けて簡単にできる健康維持としてちょっとした運動やストレッチなどをご紹介します。ステップ2は「ラジオ体操編」です。

step1

《見直そうラジオ体操》

今回はラジオ体操に目を向け、様々な効果やおこなう時間帯、流れのおさらいなどを紹介します。ラジオ体操は3分十数秒で400種類以上ある全身の筋肉をまんべんなく動かせる「究極の全身運動」と高く評価されています。

ぜひラジオ体操を1日1回実践してみてください。

step2

《ラジオ体操の効果》

ラジオ体操第1は「背伸びの運動」～「深呼吸」まで、13の動きで構成されています。全身を使う有酸素運動で、肩こりや腰痛の改善、脂肪燃焼や筋力アップ、姿勢の改善、眠りの質の向上などさまざまな効果が期待できます。

《ラジオ体操を行う時間帯は？》

いつ行っても良いとされていますが、なじみ深い朝に行い、心も体もすっきりさせるのもよいでしょう。また仕事の合間などの気分転換に行うのもよいでしょう。ただ夜間行う場合は、眠りを妨げないように入浴前に行うのが良いでしょう。



《思い出そうラジオ体操（第1）の流れ》

- ① 背伸び
- ② 腕を振って脚を曲げ伸ばす
- ③ 腕を回す
- ④ 胸を反らす
- ⑤ 体を横に曲げる
- ⑥ 体を前後に曲げる
- ⑦ 体をねじる
- ⑧ 腕を上下に伸ばす
- ⑨ 体を斜め下に曲げ、胸を反らす
- ⑩ 体を回す
- ⑪ 両脚跳び
- ⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす
- ⑬ 深呼吸

* 1日1回、通して出来ない方は、合間合間で①～⑬をいくつか組み合わせて実施するのも良いでしょう。

step3

step4