

おいしいおせちに福笑い、カルタやすごろく、お餅にお年玉。楽しいことがたくさんのお正月は、お子さんと一緒に楽しめたでしょうか？楽しいことが続くと、ついつい生活習慣が乱れがちに……。お正月が過ぎたら、少しずつ規則正しい生活に戻していきましょうね。

## ☆親子遊びの広場～絵の具遊び☆

大きな雨粒が朝からほたほたと降った11月14日(水)、13組の親子が参加し絵の具遊び(はじき絵)を行いました。色々な形に切った画用紙にクレヨンで絵を描きその上から、絵の具で色をつけました。お家でやるのが難しい絵の具遊びを、お子さんたちはとっても楽しそうに行っていました。中には、「前日からとっても楽しみにしていました」と嬉しいお話もお母さんからもらいました。できた作品は自宅に持ち帰り、お父さんにも見てもらったと思います。



## \*お知らせ\*

### ◆0・1歳親子遊びの広場

0歳から1歳児のお子さんを持つお母さんや、これからお母さんになる妊婦さんのご参加をお待ちしています。事前連絡等は不要ですので、お気軽に遊びに来てください。

- ・日時 1月16日(水) 10時から11時30分
- ・内容 お子さんとのふれ合い遊び、絵本の読み聞かせ
- ・持ち物 各自必要な物(おむつ・着替え・バスタオルなど)
- ・場所 地域子育て支援センター(幾寅保育所内)

### ◆おもちゃライブラリー

毎週金曜日(平日)の9時から12時と13時から17時に、地域子育て支援センター室(幾寅保育所内)にて、おもちゃライブラリーを開催しています。天気が悪くて外で遊べない・遊ぶ場所が近所がない・お母さん同士の語らいの場がほしい時などに活用いただけます。事前連絡や登録などはありませんので、気軽に遊びに来てください。たくさんのご利用を、お待ちしております。

※詳しくは、地域子育て支援センター(幾寅保育所内)までお問い合わせください。

## 保育所の元気な子どもたち

### 幾寅保育所

年長組が、おやつ作りに挑戦しました。ホットプレートで全員のパンケーキを焼き、トッピングもして、おいしいおやつが完成。自分達で作ったおやつは一味違い、楽しいひと時になりました。



### 金山保育所

恒例のお餅つき会 少ない人数でも一致団結の頼もしい父母の方々の協力で、今年も楽しいお餅つきが行われました。お父さん達のつく姿に「ヨイショ・ヨイショ」大きな声援を送り、子ども達も小さなきねでつきあげていました。つきたてのお餅をたくさん食べて過ごしました。



こんにちは  
**保健師**です!  
保健福祉課保健指導係  
☎52-2211

## 冬も活動的に過ごしましょう!!



寒さも本格的な季節となってきました。寒さや雪が降るなど季節的な影響から、戸外に出る機会も少なくなり、身体を動かす運動量も減少しがちです。このような生活は、生活習慣病の発症や悪化に陥りやすくなります。短時間でも日々の取り組みがスムーズになり、生活習慣病等の予防につながっていきます。

### 運動器の働きの低下が招く危険

普段、何気なく歩いたり様々な動きをしていますが、私たちの身体は筋肉や骨、関節だけではなく、脳からの命令が神経や筋肉に伝わり、スムーズに動くことが出来ます。

これらのいずれかでも不具合がでると、身体はスムーズに動きません。そのまま放っておくと、一人で外出が出来なくなったり車いすが必要になるなど、将来介護の可能性が高くなります。

年齢が進むと骨折や運動器の病気が多くなってきます。日頃から、そして動き盛りの年代から予防していくことが重要です。

※「運動器」とは、身体の運動に関わる筋肉や骨、神経などの総称

### 要介護となる3大要因とその関連

要因	割合(%)
脳血管疾患(脳卒中)	23.3
認知症	14.0
高齢による衰弱	13.6
関節疾患	12.2
骨折・転倒	9.3
心疾患(心臓病)	4.3
パーキンソン病	2.8
糖尿病	2.7
脊髄損傷	2.5
その他	15.3

(国民生活基礎調査)

### 運動器の働きが低下する要因

予防や改善をしていくためには、何が原因になっているか知ることが第一歩です。

- 筋力の低下**  
20代をピークに筋力は年齢とともに低下していきます。特に60歳を過ぎると、意識して鍛えない限り、腰から足にかけての大きな筋肉(大腰筋、下腿三頭筋、大腿四頭筋等)がどんどん衰えていきます。
- バランス能力の低下**  
立ったり座ったりするとき、筋肉や関節などの運動器は連携しながら、身体のバランスをとっていますが、年齢とともにうまく行われず、立った拍子にふらついたり、転倒したりしやすくなり、片足立ちが出来にくくなってきます。
- 運動器の疾患**  
加齢による影響のほか運動器そのものの病気による場合もあります。主なものをピックアップしました。
  - ①変形性関節症  
主に膝関節の関節症が多くなっています。年齢の他に肥満や、長年の過重な仕事など様々な要因が重なり合って発症すると考えられています。
  - ②脊柱管狭窄症  
背骨の中の靭帯が、厚くなってきたり、椎間板がはみ出してきたりして、下肢の痛みやしびれが起こってくる場合があります。
  - ③骨粗しょう症  
年齢とともに骨密度(骨量)や骨質(弾力性)が低下し、骨折を起こしやすくなってきます。女性は更年期を迎えると骨質が低下しやすくなります。

### 運動機能の低下を予防

年齢による低下は予防が可能です。筋力を鍛えることで予防することが出来、高齢になってもその効果は十分にあります。ウォーキング(散歩)をしている人が多いと思いますが、これだけでは効果は十分ではありません。このほかに次のようなトレーニングを加えると効果が期待できます。

- スクワット⇒ 足は肩幅に開き、ゆっくりお尻をおろすようにし、ゆっくり膝を伸ばす1回5~6回、慣れてきたら回数を増やし、1日数回実施。  
\*支えが必要な人は机やテーブルに手をつけて行う。
- 片足立ち⇒ どこにも捉まらずに立つ。あげた足は床につかない程度あげ、立っている足につけないようにする。左右1分前後ずつ、一日数回実施。  
\*うまく立てない人は、机やいすにつかまって行う。
- かかと上げ(つま先立ち)⇒ 椅子等につかまり、ゆっくりつま先立ちをする。1回20~30秒、慣れてきたら時間を伸ばし、1日数回実施。
- つま先上げ⇒ 椅子に座り、かかとはつけたままつま先を引き上げる。1日10回程度、慣れたら回数を増やし、1日数回実施。  
注意:初めて行う場合は、少ない回数から行い、次の日に疲れや痛みが残らないか確認しながら進め、治療中の人は医師に確認しましょう。