

近年、全国的に年々増加している子どもの肥満。子どものときから肥満や生活習慣病予備軍の状態にあると、大人になっても肥満の状態が続き、動脈硬化の原因となる脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなってしまう。生涯にわたって健康に過ごすためには、子どものときから、より良い生活習慣を身に付けることが大切です。そのためには、保護者や周囲の大人のサポートが必要不可欠です。家庭の中でできることを、子どもと一緒に取り組んでみましょう。

子どもの肥満の主な原因

- ① 食習慣
 - ・ 朝ごはんの欠食
 - ・ 外食(ファストフードなど)の高脂肪食品の過剰摂取
 - ・ 食卓の環境(個食、偏食、孤食など)
- ② 運動不足
- ③ 睡眠時間の減少



▲肥満が引き起こす生活習慣病の例

6つのポイントで子どもの肥満を予防しましょう

早寝・早起き・朝ごはん

早寝・早起きをして朝ごはんを食べることで、脳や内臓などが正しく働き、免疫力を高め、健康な体が作られやすくなります。また、朝に日光を浴びることで、生活リズムが整いやすくなります。

栄養バランスの良い食事

丈夫で健康な体を作るためには、五大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)が欠かせません。野菜や海藻、小魚、豆類や果物などを食卓に取り入れましょう。

時間を決めて間食を取ろう

子どもは胃が小さいため、3回の食事だけでは1日に必要な栄養が摂取できません。間食で不足している栄養を補いましょう。牛乳や乳製品、果物、イモ類などがおすすめです。

体を動かそう

子どもの時期の運動は、体の成長を促し、体力を向上させる働きがあります。テレビやゲームなど、電子機器の使用時間を1日2時間以内にして、外遊びを増やしたり、一緒に家事をしたりしましょう。

食べ物に触れてみよう

料理を作る、食事の準備や後片付けをする、野菜を育てる、収穫するなどの体験は子どもの食への興味、関心を高めるきっかけになります。好き嫌いの克服にも効果的です。

食を通じたコミュニケーションを図ろう

子どもにとって、家族で囲む食卓は、食への興味を育む大切な場所です。できる範囲で、家族で食卓を囲む時間を作りましょう。

ミネストローネ

- 【材料】 8人分
- 鶏もも肉：200グラム
 - ニンジン：1本
 - タマネギ：1個
 - シメジ：100グラム
 - キャベツ：8分の1個
 - セロリ：1本
 - ゴボウ：1本
 - 切り干し大根：15グラム
 - トマト缶：1缶
 - 塩：小さじ1と2分の1
 - こしょう：少々



- ① 鶏もも肉は皮と筋を取り除き、一口サイズに切る。野菜は2センチメートル角に切り、切り干し大根は水で戻して食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に具材を全て入れ、具材にひたひたになる程度の水とトマト缶、塩、こしょうを加え、火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にして、アクを除きながら、40分ほど煮る。

市民健康課では、子どもの発育や発達、食事やお口の健康について個別で相談を行っています。気軽に相談ください。

明日の「元気」を今作ろう！ミニ・デイサービスのご案内

最近、足腰が弱ってきたかも。運動したいけど、何をすればいいの。もっと元氣になりたい。そんな方にミニ・デイサービス教室のご案内です。

ミニ・デイサービスとは？

65歳以上で要介護認定を受けていない方を対象に、運動や脳トレ、制作活動などを行っている健康づくり・介護予防教室のことです。市内15事業所あり、その活動の様子を紹介します。



▲ミニ・デイサービスの様子

事業所の声

体のストレッチや調子を整えるトレーニングマシン、麻雀、囲碁、卓球などを用意しており、運動や趣味活動などの好きなことを、好きな時間に行うことができます。また、活動を通して、いろいろな人と話をするができます。私たちは、利用者にとって居心地が良く、リラックスできる場所になるような空間づくりに努めています。健康セミナーやスマートフォン教室など、利用者が楽しめるようなイベントも開催しています。



▲スタッフの皆さん

参加者の声



奥エミ子さん

Q. 楽しみにしていることや魅力を教えてください。

A. 私は、少しでも時間があれば、ミニ・デイサービスを利用しています。午前中にサービスを利用して体を動かした後、友人とランチをしたり、近くに寄る用事がある時に利用するなど、好きな時間に利用できるのが良いです。また、集団運動やトレーニングマシンの利用などを自分で選択できるところも魅力です。

Q. 参加して良かったと思うことはありますか？

A. 通うようになって、新しい友人ができ、声を掛け合いながら楽しく運動ができるようになりました。私は、以前、病気に掛かりましたが、病院のリハビリ以外にも運動することで体を動かしやすくなり、できる事が増えました。家でじっとしているよりも、みんなと一緒に運動をした方が元氣になります。

「元気」を作る工夫を紹介

ミニ・デイサービスで行っている運動の例を2つ紹介します。

- ▼ 足踏みをしなが、3の倍数で手をたたき、5の倍数で手を上に挙げる。複数人で輪になって、100から3ずつ引いた数字を声に出しながらボールを隣の人に渡す。
- ▼ など

この体を動かしながら脳を使う(2つのことを同時に行う)運動は、脳のさまざまな部分を活性化させて、認知機能を向上させる効果があります。ミニ・デイサービスでは、一人では億劫になりがちな運動を、みんなで行うことで楽しくすることが出来ます。

※事業所によって、利用料金や送迎の有無、昼食の有無などが異なります。ご利用の際は高齢・介護福祉課または各事業所にお問い合わせ下さい。

問合先／本庁高齢・介護福祉課包括支援G(内線2675)
※事業者一覧は、市ホームページを確認ください。



▲市ホームページ