

保健だより



絵本を読んであげよう

みなさん、子どもたちに絵本を読んであげていきますか？最近では、子ども向けのテレビ番組やDVDがたくさんあるので、そればかり見せているというのではないのでしょうか。実際、おとなしく見てくれるので忙しいお父さんやお母さんにとっては大変助かるものです。しかし、テレビは情報が一方的に流れてくるので、こちらは考える必要がありません。考える能力が育たないと見えるものにしか反応できなくなり、考える幅が極端に狭まってしまいます。

絵本を読むことで、言葉を通じて、頭の中で言葉の意味を想像していくことができます。このイメージする力が、脳を発達させ、創造力や思考力が養われていくのです。また、絵本の世界に触れて、感じることで、子どもの心を成長させてくれます。

また、読み聞かせるということは、大人にとって子どもとの大きなコミュニケーションの機会となるのです。つまり子どもと仲良しになれるという事です。子どもとどう接していいかわからないお父さんには、チャンスです。

★0歳児の絵本★

まだ、文字を理解したりはできませんが、言葉というものに意味があることを感覚的に覚えてもらいましょう。音や色で楽しめるもの、身近なものや顔の表情が出てくるものを選び、絵本で出てきたものは、実際に実物を見せたり触らせてあげましょう。

赤ちゃんは理解できるスピードがゆっくりなので、絵本を読んだり話しかけたりするときは、十分に間を取りゆっくり歯切れよく話してあげましょう。

よう。

★1歳児の絵本★

字は読めませんが、言葉を覚えていく段階です。できるだけ毎日絵本を読み聞かせて、言葉の数を増やしてあげましょう。この時期は、食べ物や乗り物、動物に関心が高いので絵本もこれらがのっているものを選んであげましょう。

絵本を読み聞かせる時は、赤ちゃん言葉で話さないようにし、まだ理解できるスピードが遅いので、間を取り、感情を込めて読んであげてください。

★2歳児の絵本★

絵本にある程度慣れてきて、言葉数が増えてきたら、少しずつストーリーのある絵本を読んであげましょう。2歳児になると、絵本のお話の中に入り込み、楽しいときは喜び、悲しいときは辛そうにします。

また、生活（歯みがき・食事・トイレ等）に関わる絵本を読んであげると生活習慣を身につけるのに効果的です。

★3歳児の絵本★

3歳になると物語を想像する力がついてきます。お子さんの好きな絵本や、ストーリー性のある絵本を読んであげましょう。子どもは、絵本で聞いた言葉から話し方を覚えたり、考え方を学びとります。

お子さんから、同じ本を繰り返し読んでほしいとせがまれることがあります。何度でも読んであげてください。せっかく芽生えた興味を消してしまう恐れがあります。また、興味を持ってもらいたいときは、絵本を読みながら「これは何かな？」などと問いかけてみるのもいいと思います。

★4歳児の絵本★

この頃になると記憶力と表現力を身につけられるようになってきます。絵本を読みながら少しずつ文を覚えさせていき記憶力を鍛えてみましょう。

また、絵本を読み聞かせた後に、お子さんに絵本のお話を話してもらいましょう。一生懸命思い出しながら話すことで、記憶力が鍛えられ文章を組

み立てたり表現する力も育ちます。

また、いろいろな質問をし始める時期ですが、面倒がらずにできるだけ答えてあげて、好奇心の芽を育ててあげましょう。

★5・6歳児の絵本★

絵本の内容がよくわかるようになってきて、少し難しいお話でも理解できるようになってきます。成長の具合を見ながら、読みたがる絵本、興味のある絵本を読んであげてください。

やってみよう！おてて絵本

！おてて絵本の遊び方！

①おてて絵本をはじめましょう

両手を絵本のようにくっつけてパタパタ開閉してみせます。

②お手本を聞かせてあげましょう

おててのページをめくりながら思いつくお話をしあててあげてください。

③主人公を決めてもらいましょう

今度はお子さんの番です。おてて絵本の中に何が見えるか聞いて、その中から主人公を決めさせます。

④子どもの話を聞きましょう

子どもにお話を始めてもらいます。

⑤お話に合いの手をいれましょう

「うんうん、それから？」など合いの手を入れたり、お話の感想を言ったり、反応でメリハリをつけましょう。

⑥お話を結末に向かわせましょう

様子を見て、「それで、さいごは？」とお話を結末に向かわせましょう。

⑦楽しかったことを伝えましょう

「おもしろかったね」と聞かせてくれたお話の感想を言ってもらってあげ、最後にぎゅっと握手をしましょう。



おもしろいお話は、日付を入れ、忘れないようにメモしておきましょう。

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 76-2261

★弓削サブセンター

TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

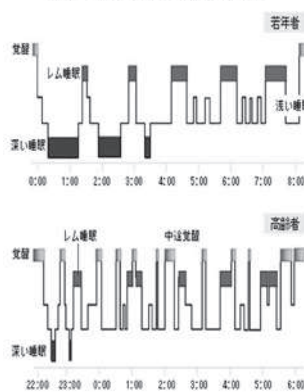
TEL 74-1120

高齢期の睡眠について

健康づくりの三本柱は栄養・運動・休養です。

睡眠は休養を取る上で欠かせない営みですが、過去20年間の睡眠時間の推移をみると、男女ともに減少傾向にあることが分かっています。また、この一か月間睡眠で休養がとれていないなど、睡眠に何らかの問題を抱えている人が約2割いると言われている。

図1. 若年者と高齢者の睡眠の比較



○加齢による睡眠の変化

睡眠は加齢とともに変化し、六十才以上の高齢者になると、睡眠に次のような特徴が現れるようになります。

- ・寝つきが悪くなる
- ・眠りが浅くなる
- ・夜中に何度も目が覚める
- ・朝早く目が覚める、睡眠時間が短くなる
- ・眠りの時間帯が早くなる（早寝早起き）

○眠れなくなる理由

・加齢による身体の変化：人間は、夜、体温が下がる時に眠気を感じ、体温低下の幅が大きいほど眠気が強くなるという性質があります。ところが、高齢になると、若いころと比べて一日の最高体温が低くなり、体温低下の幅が小さくなるこ

とで結果的に眠気が弱まります。

・頻尿：眠りが浅くなるので、尿意を催すと簡単に目が覚めてしまいます。

・日中の睡眠：昼寝ができやすい環境にあるため、ついつい日中眠ってしまいがちになり、特に夕方に寝ると、なかなか寝付けなくなってしまう。

・薬やカフェイン等の影響：高齢になると、若い時よりも薬などの作用で眠れなくなってしまうやすいです。

・精神的なストレス：配偶者との死別や心配事などがあると、寝付きが悪くなります。

○眠りを改善するために

☆寝床に早く入り過ぎない

眠気がないのに「やるべきことがないから寝床に入る」ことはやめましょう。寝付きは悪くなるし、中途覚醒も増えてしまいます。また、〇〇時間寝なくては、と思うと、それが気になって眠れなくなることもあります。眠ること自体に神経質になり過ぎないことも大切です。

☆入浴の時間・温度を工夫する

体温低下の幅を大きくするために、入浴によって体温を上げるのは効果的な方法です。ただし、熱い湯に入ると交感神経の働きによって寝付きが悪くなってしまうので、熱い湯が好きな人は寝る2〜3時間前には入浴を済ませておくほうがよいでしょう。眠りやすくなるためには、眠る一時間前に入浴が済むような時間帯にぬるめのお湯で体の芯まで温める方法が最適です。

☆適度な運動をする

夕方に三十分程度の運動をすることで運動による疲れが蓄積され、眠りが深くなり夜に目覚める時間も減ります。

☆昼寝は早めに

日中どうしても、眠りたい・眠ってしまう場合は夕方に眠るよりも、十五時までに三十分以内の昼寝にとどめましょう。

☆日中、太陽光を浴びる

私たちの毎日の眠りのリズムは体内時計によ

て調整されています。朝に太陽光などの強い光を浴びると体内のリズムが早まり、夕方に強い光を浴びると遅くなるという性質があります。これを利用して、朝早くに目覚め過ぎてしまう場合には夕方に夕日を浴びるとよく、朝起きられない人は朝日を浴びるとよいでしょう。

☆カフェインなどの摂取は夕方までに

加齢によってカフェインの覚醒作用の影響を強く受けるようになります。コーヒーや緑茶・チョコレート等にはカフェインが含まれていますので、眠る5時間前以降は控えるようにしましょう。

☆寝酒を控える

寝酒は寝付きを良くしますが、その反面、眠りの質を低下させるという問題があり、夜に目覚めたり、早朝に目覚めたり熟眠感が減ることにつながります。また、夜中に尿意を催しやすくなり、眠りを中断してしまいます。就寝前の飲酒は避け、夕食時にほどほどに控えておくのがよいでしょう。

○睡眠薬の服用について

生活習慣の見直しなどをしても眠れず、休養が十分とれない場合には、医師に相談して睡眠薬を処方してもらうことができます。睡眠薬には様々な種類がありますが、不眠の症状と、なぜ眠れないのかを医師に伝えて合ったものを処方してもらうことが重要です。また、処方してもらった睡眠薬は医師の指示を守り自己判断で増量したり急に止めたりしないようにしましょう。

■今月の教室案内■

認知症介護教室

9月21日(水) 13時30分〜15時 場所：弓削保健センター

対象者：認知症の家族を介護している方

※参加希望者は各地区地域包括支援センターまでご連絡ください

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地に関心を持ち、お互い助け合うようにしましょう。

朝食に簡単、おしゃれ!



食育応援隊「秋」レシピ

朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。朝食べた「ごはん」は、健康な成人男女であれば約三時間で消化され、その後ブドウ糖濃度は下がっていきます。昼食を12時ぐらいに摂るとすれば、その3時間前、遅くても9時までに「ご飯」を食べるとよい間隔でブドウ糖が補給できます。最近CMで『めざましごはん』という言葉がよく流れています。朝ごはんをちゃんと食べる人を増やすための農水省のキャッチフレーズです。可愛いアイドルの笑顔と共に朝食の大切さをアピールしています。しっかり、朝ごはんを食べて健康的な生活を送りましょう。

★ちくわのまきまきサンド★

- 食パン……………4枚 (サンド用)
 焼きのり……………4枚
 スライスチーズ…2枚
 ハム……………2枚
 レタス……………2枚
 ちくわ……………2本
 マヨネーズ……………小さじ4



朝9時までに食べる → 1日ジャキッ!

めざましごはん

作り方

- ①パンは少し押しておく。ちくわはパンの大きさに合わせて切っておく。
- ②レタスは洗って適当な大きさにちぎる。
- ③パンの上に焼きのりをおき、チーズ(ハム)、レタス、ちくわの順に乗せ、マヨネーズをつけて巻く。【チーズ2本、ハム2本】

9月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

- 健康相談 10:00~11:00 20日(火) 生名公民館
- 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」10:00~12:30
15日(木) 生名体育館
- リフレッシュ教室 13:30~14:30 12日(月) 西浦集会所
- まめっこクラブ 10:00~12:00 9日(金) 生名保健センター
- いきいき体操 10:00~11:00 26日(月) 生名保健センター

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

- 健康相談 10:00~11:00 14日(水) せとうち交流館
- 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」10:00~11:30 (2日のみ10:30~12:00)
1日(木) 久司浦集会所 2日(金) 保健センター
7日(水) 佐島栗手中央集会所 8日(木) 下弓削中央集会所
- 健康講座 14:00~15:00 13日(火) 保健センター
- ちびっこクラブママ会保健センター(プレイルーム) 開放日 10:00~11:30 8日(木) 保健センター

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

- 健康相談 10:00~11:00 8日(木) 海原公民館 15日(木) 船越公民館
27日(火) 岩城総合支所
- にこにこ広場 14:00~16:00 21日(水) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児対象) 9:00~12:00 21日(水) 保健センター
- 精神デイケア 11:30~ 28日(水) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

- はつらつ体操 9:30~11:40 8日(木)、22日(木) 保健福祉センター
- 高齢者口腔ケア講座 9:30~11:30 14日(水) 保健福祉センター
- こころの健康講座 13:30~15:00 15日(木) 保健福祉センター

