

看護師たかこの

# すこやか生活 2019年1月

早いもので、1月も半ばを過ぎ、寒さが増してきました。平成最後の年を迎えています。テレビでは、「平成はどんな年だったのでしょうか」という番組が組まれています。皆様はいかがですか？たぶん「新生活が始まり、子どもが生まれ・・・、いい時代だった」という思いを、もっているのではないのでしょうか？

インフルエンザの流行期です。手洗いをしっかりしましょう。年末私がたまたま乗車したJRの車両の中で、「ゴホン、ゴホン」という咳をあら、こちらから聞こえてきました。私は「この車両から移動したい！」と思いましたが、そうもいかず、ポケットからマスクを取り出し、防御いたしました。咳をしている人がエチケットとして「マスク」をするのは当然なのですが、この時はだれ一人として、マスクをしていませんでした。インフルエンザは飛沫感染と接触感染です。咳エチケットは身に付けてほしいと思った次第です。私はもちろん降車時に、車両のゴミ箱へマスクを捨てました。マスクは1回使い捨てです。

先日ある運動トレーナーから、「最近の子どもは、水道の蛇口が以前は『まわす』だったのが、『上げ下げ』になっているためか、手首がまわらない」という話を聞きました。蛇口の『上げ下げ』等は、建築家等がいろいろと工夫してくれたお陰で、生活をしていくうえで、安全で楽になり、高齢者にとっては助かっているのですが、子どもにとっては成長発達においては問題になるのですね。以前書いたことがあります。『絞る』という動作もなくなりつつあります。家庭では雑巾を使わなかったり、お風呂でタオルを絞ることがなくなったりしています。このように生活習慣の中で、自然に身体を使うことを覚えていたことが、意図的に各筋肉や関節を動かさないと、うまく機能しなくなっています。あらためて幼稚園の先生とお父さんお母さんはたいへんだと思った次第です。放っておいたら、自分の身体なのに身体を使えなくなります。高齢になるとまさにこの現象が出てきます。高齢者の場合は、今までできていたことができなくなります。関節も筋肉も固くなり、意識して動かさないと、動いてくれません。文部科学省は平成24年の「幼児期運動指針」のなかで、「生活全体が便利になったことは、歩くことをはじめとした体を動かす機会を減少させるだけでなく、子どもにとっては、家事の手伝いなどの機会を減少させた。」と便利になったことが運動の機会を奪っていると言っています。さらに続いて「幼児にとって体を動かして遊ぶ機会が減少することは、その後の児童期、青年期への運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成の障害に止まらず、意欲や気力の減弱、対人関係などコミュニケーションをうまく構築できないなど、子どもの心の発達にも重大な影響を及ぼすことにもなりかねない。」と課題と運動の必要性を述べています。子どもに意識してお手伝いをさせたり、親子で外遊びをしたり、時には野外活動なども必要なのではないのでしょうか。この寒い時期に身体を動かしましょう。

