

研修名 全体研修

平成27年8月18日(火) 10:30~12:30

講演「食べて、動いて、よく寝よう！」

～今日から始めよう、子どもの生活リズム向上大作戦～

講師 前橋 明 氏

## 1 講演要旨

### 1) 近年の子どもたちが抱えさせられている3つの問題

#### ① 睡眠リズムの乱れの問題

今の子どもたちは、夜型生活に巻き込まれている。親に連れられ、ファミリーレストランや居酒屋、カラオケボックス等へ深夜に出入りしている光景をよく目にするようになってきた。また、大人の健康づくりのために開放されている、夜間の学校の体育館にも幼子を連れた状態で夜遅くまで親のスポーツに付き合わせているケースが増えてきた。午後10時を過ぎて就寝している幼児の割合が約4割を超える我が国の現状は、国家的な危機である。

#### ② 摂食リズムの乱れの問題

睡眠不足、遅寝・遅起きになると、朝食を充実したものにできなかつたり、欠食したりするようになる。朝食を抜くことでイライラする幼児が増えてきている。また、朝食を食べても朝の排便がない子どもも増えている。

#### ③ 運動不足の問題

今日では、昭和時代の半分ほどの運動量に激減している。登降園も車利用が多くなってきているので、子どもの生活全体の歩数が減って、体力を育むのに必要な運動量が不足している。また、外あそびよりも、テレビ・ビデオ利用が多いと、活動場所の奥行きや人と距離感を認知する力(空間認知能力)が育たない。

### 2) 自律神経や脳内ホルモンが関与する体温リズム

夜型生活の中で、子どもたちの睡眠リズムが乱れると、摂食リズムが崩れて、朝食の欠食・排便のなさへとつながる。その結果、朝からねむけやけだるさを訴えて午前中の活動力が低下し、体力低下とともに、自律神経の働きが弱まり昼夜の体温リズムが乱れる。

日常生活では、体温は一般に午前3時頃の夜中に最も低くなり、昼の午後4時頃に最高となる一定のリズムが築かれる。このような日内変動は、ヒトが長い年月をかけて獲得した生体リズムの一つである。

①朝、太陽の陽光を子どもに浴びさせることと、②日中に運動をさせることである。

### 3) 生体リズムに関与する脳内ホルモン

ヒトが夜に眠り、朝に起きて活動を行うためには、脳内に分泌されるホルモンの働きがしっかりしていなければいけない。夜中には眠るためのホルモンが出され、朝には活動に備えて元気や意欲を引き出すホルモンが分泌されなければ、眠ることや起きて元気に活動することはできない。

これらのホルモンの分泌時間のリズムや量が乱れると、脳の温度の調節もできず、時差ぼけと同じような症状を訴え、何をしても意欲がわかなくなる。睡眠と覚醒のリズムが乱れ、生体のリズムが崩れるとこれらのホルモンの働きが悪くなり、分泌の時間帯も乱れて、

体温調節がさらにできなくなる。結果的に夜間は脳の温度が下がらいくら長く寝てもすっきりしなかったりするのである。もちろん能力としては極端に低下するので、結果的には疲れやすさ、持久力低下、集中力低下、ぼんやり・イライラ・無気力・不安・うつ状態を引き起こすのである。

#### 4) 「早寝、早起き、朝ごはん」運動の登場と課題

子どもたちが抱えさせられている問題を食い止めるには、まずは「睡眠」を大切にし、脳を守り、育むことが必要である。だから「早寝・早起き」なのである。そして、睡眠が崩れると「食」の崩れを生じるため「朝ごはん」を打ち出す必要がある。しかし、この国民運動はそこまでしかケアできていない。意欲をもって自発的に自主的に動ける子ども・考える子どもを期待するならば、「運動」刺激が子どもたちの生活の中になくしてはならない。運動や運動あそびは、自律神経機能の発達に不可欠なのだ。生活習慣を整えていく上でも、1日の生活の中で日中に運動エネルギーを発散し、情緒の解放を図る運動実践の機械や場を与えることの重要性を見逃してはならない。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」という国民運動に「運動」を加えなければならない。つまり「食べて」「動いて」「よく寝よう」ということである。

#### 5) 子どもたちの脳や自律神経がしっかり動くようにするポイント

- ① 基本的な生活習慣を、大人がたいせつにしていくこと。
- ② 子どもたちを、室内から戸外に出して、いろいろな環境温度に対する適応力や対応力をつけさせること。
- ③ 安全なあそび場で、必死に動いたり、対応したりする「人と関わる運動あそび」をしっかり経験させること。(安全ながらも架空の緊急事態の中で、必死感のある運動の経験をさせること)
- ④ 運動(筋肉活動)を通して、血液循環が良くなって産熱をしたり(体温を上げる)、汗をかいて放熱したり(体温を下げる)して、体温調節機能を活性化させる刺激をあたえること。

## 2 感想

子どもにとって「食べる・動く・寝る」ということがいかに大切なのかということがわかり、またそれを保証していくためには、大人が意識することが重要なのだということを知った。このことを多くの人に伝え、実践していきたいと感じた。

(記録者 せいかだい保育所 中浦 杏奈)