

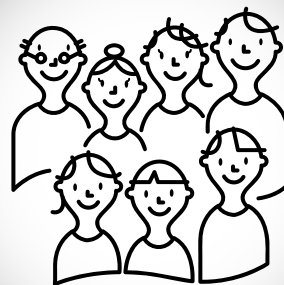
さわやか



赤ちゃんとおぼろ2

～ハイハイからつかまり立ち

伝い歩きのころの遊び・ことばへつなぐ～



市民健康ガイド



前は、運動や手の動き、心の成長が著しい時期で、どんな風に発達していくかをお伝えしました。今回はそれらを踏まえて、大人がどうやって遊んであげたらよいかの解説です。

ことばの前に共同注視の成立

赤ちゃんは、欲しいものや興味を持ったものの方を見ながら、指をさし、大人の方を振り返り「あ！あ！」と声をかける。大人が自分と同じものを見てくれ「あったね」「欲しいの？」と声を返してくれると、大人が自分を見ていてくれ、気持ちを分かってくれていると安心できる。そういう経験を積み重ねていくうちに、大人の指さす方向を見ることができるようになる。大人が赤ちゃんのどちらかが指をさした方をもう一人が見て、その物を共有することを共同注視という。ことばの基礎ができていると、指さしと視線によって、お互いの気持ちを確認できる。

<大人にしてほしい遊び>

子どもに目を向け、声をかけること

大人がボールを転がしてみせ、赤ちゃんに渡す。赤ちゃんが自分もやってみて『どう？上手でしょ？』と言わんばかりに大人と目を合わせてくる。その時に「上手上手！」とたくさん褒める。それが大事。褒められるともっとやりたいと思うもの。褒めてもらうことでスキルも上達し、意欲もアップ！

やりとり遊び

「ちょうだい」「はい、どうぞ」のやりとり遊びや、ボール転がしっことで、相手からの発信を待てるようになる。待つことができると、自分勝手に行動することにブレーキがかかる。何でも自分でできることも大切だが、相手の気持ちを知ろうとすることが相手と同じ気持ちになろうとすることがことばの発達のきっかけになる。

一人遊び中でも、視線をキャッチするためにスタンバイ

機嫌良く一人遊びをしている時でも、赤ちゃんは何か新しい発見や上手にできた時に『今の、見た？』という風に視線を送ってくる。その時にうなづいたり「見てたよ」「あったね」などの声掛けをしてあげられるように大人がスタンバイをしていることが理想。一日で合計30分くらいは赤ちゃん専用の視線受け止め係・声掛け係をつとめる覚悟ができればよい。この時期にしっかり目をむけ、手をかけることが、後々の心配を減らすことにつながる。

指さす先に一緒に視線を向ける

赤ちゃんが離れた物を指さしたら、大人もそっちに目を向け「あ、カラスだね」「信号、赤だね」など声をかける。何を指しているのかよくわからないときには「へえ、あったんだ」程度の返事でもOK。応えることが大事。



いかがでしたか？赤ちゃんは毎日発達していきます。お父さん・お母さんだけでなく、周りの大人みんな、赤ちゃんを大切に、丁寧に育てていきたいですね。





今月の
お知らせ



更年期を幸年期に変えましょう



更年期とは

多くの女性は40歳前後から、卵巣の働きが衰え、女性ホルモンの分泌量が急激に減少し、ひいては自律神経系に悪影響を与え、その乱れによって、身体のあちこちに、さまざまな不調が現れるのが更年期です。

閉経(最後の生理があつてから1年経ったとき。)の前後約10年間を更年期と呼びます。

更年期には さまざまな症状が現れます

月経不順、不正出血、ほてり、頭痛、肩こり、めまい、耳鳴り、難聴、動悸、関節のこわばり、手足のしびれ、のどの渇き、食欲不振、むかつき、便秘、頻尿、残尿感、イライラ、抑うつ感。

更年期の症状は、他の病気と似ているものが多いので、気になる症状がある時は、病院で検査を受けて確認することが必要です。

女性ホルモンが減少すると どうなるの？

女性ホルモンが減少すると、骨粗しょう症や動脈硬化が起こりやすくなります。適度な運動や食事の工夫が必要になります。

更年期の上手な過ごし方



- | | |
|-------------------|----------------------|
| (1)よい友人を持とう。 | (6)趣味や生きがいをもとう。 |
| (2)家族に協力してもらおう。 | (7)定期的に健康診断を受けよう。 |
| (3)肩の力を抜いて気楽にいこう。 | (8)バランスのとれた食事を3食とろう。 |
| (4)おしゃれをしよう。 | (9)睡眠を充分にとろう。 |
| (5)適度な運動をしよう。 | (10)チャレンジ精神を持とう。 |

元気がみつかるところ 『にじかつエ』

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話をしませんか。

日時: 3月12日(木) 14:00～16:00

場所: 市立赤平総合病院かあさん食堂「ほらん亭」(新病棟1階に移転してます)

内容: まなびメニュー 「筋力低下予防」DVD鑑賞

体験メニュー あなたの身体を分析! 「体成分」測定