NEWS

子どもとの遊び方！

子育てアドバイス

仕事に育児、家事と毎日忙しいパパやママ。忙しくて「子どもとふれあう時間がとれない！」「子どもとどうやって遊んでいいかわからない！」とお悩みかもしれません。そんなパパやママのために、今回は子どもとのスキンシップや遊びについて年齢別に見ていきましょう。

◆0～1歳　抱っこや高い高い

■月齢の小さな子ども

抱っこをして、目を見て話しかけたりおなかのマッサージをしたりする

■少し大きくなったら

パパやママの膝に座らせて体を支えぴょんぴょんと跳ねる動きの遊びや高い高いもお勧め。

【注意】高い高いをする時は「揺さぶられっこ症候群」にならないように！

・ゆっくりとした動作で行う

・降ろすときは顔の近くに子どもの顔を引き寄せるようにして言葉をかける

◆1～3歳　積み木やブロック遊びなど

■積み木やブロック遊び

指先が器用になるころ。子どもの集中力や想像・発想力を高めます。

■パパやママの体でアスレチック遊び

パパやママが四つんばいになり、トンネルを作りその下をくぐったり、腕にぶら下がったり、肩車などをしたりすると、パパやママの運動にもなります。

■絵本の読み聞かせ

ゆったりと膝にのせて絵本の読み聞かせをしながら子どもに話しかけたりしてみましょう。

◆3～6歳　ごっこ遊びや宝探し

■ルールのある遊び

子どもの好きなおままごとや戦いごっこなどのごっこ遊びや簡単なゲームのおもちゃなど、年齢にあったものを選んでみましょう。「宝」に見立てたものを家のどこかに隠して、隠し場所までの場所を順番に紙に書きその指示通りに進めば隠し場所にたどり着くという宝探しも◎。

◆外遊び

どの年齢の子どもも積極的に外に出て散歩をしましょう。近くの公園でボール遊びをしたり、かけっこしたり、アリの行列をみたり、小石や花を集めることも子どもは大好きです。夜は虫の鳴く声を聴いたりする経験もできます。遠くの特別な場所にでかけなくても、パパやママと遊べる時間をたくさんとってあげましょう。

◆おしゃべり

毎日のコミュニケーションとして今日なにがあったか聞いてみましょう。「お昼ご飯は何を食べたの？」「〇〇くんと何してあそんだの？」など、具体的に質問すると子どもも答えやすいです。あとは相づちも忘れずに「へえーそうなの！」「すごいね！」「楽しかったね！」と表情もオーバーに笑顔で聞くことで、子どもは嬉しそうに話してくれます。

★量より質

親子の絆は時間の長さよりも「濃さ」が大切です。例えば、1日10分、仕事のことも家事も考えず、スマホもいじらず、ただ子ともと遊び楽しい時間を共有するだけでも絆は深まりますので、年齢別のスキンシップや遊びをぜひやってみてはいかがでしょう。

★パパの育児が家庭に良い影響を与えます。

育児を通して、親としての喜びを実感でき、子どもの発育発達も把握できます。育児の話題は夫婦の信頼度を高め、育児の自信とパパ自身の幸福度も上がります。

さらに子どもやママにも良い影響を与えます。

<子どもへのメリット>

・社会性や自己肯定感を育む

・言語能力などの発達を高める

・お世話をしてくれる人が増える

<ママのメリット>

・育児の不安が和らぐ

・責任感を解く時間ができる

・孤独にならずにすむ

パパも仕事が忙しくても子どもに関心を持ち、子どもの気持ちを思いやり、積極的にコミュニケーションを取って、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

管理栄養士のおすすめレシピ

きゅうりとささみの中華和え

ここがポイント！

きゅうりとなすには、体の熱を下げる効果があるので、残暑が厳しいこの季節にピッタリの野菜です。にんにくの香りで食欲増進、鶏のささみでたんぱく質も取れるので、夏バテ予防にも効果的。冷蔵庫で冷やしてから食べるのもおすすめです。

塩分 0.4g

■材料（4人分）

・ささみ …… 1本

・塩 …… 少々

・酒 …… 少々

・なす …… 1本

・きゅうり …… 1本

・長ネギ（白髪ねぎ用） 1/4本

（A）

・ごま油…… 小さじ1/2

・酢…… 小さじ1

・しょうゆ… 大さじ1/2

・砂糖…… 小さじ1/2

・おろしにんにく 小さじ1/4

■作り方

❶耐熱皿にささみをのせ、塩、酒をふり、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。

❷なすはへたを取り洗って、縦に切りこみを入れてラップで包む。電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。

❸❶と❷、それぞれ粗熱をとってから細長くほぐす。（なすは大きければ大きさを半分に切る。）

❹きゅうりは、縦半分に切って斜め薄切りにする。

❺ボウルにAを合わせ、ささみ、なす、きゅうりを和える。

❻器に盛り、白髪ねぎをのせる。

【1人分の栄養価】 エネルギー 37kcal/たんぱく質4.6 g / 脂質0.6 g / カルシウム18 m g / 鉄分0.2 g / 塩分0.4 g

慢性腎臓病と生活習慣病

慢性腎臓病は、主に慢性糸球体腎炎など元来の腎疾患が原因でした。

しかし、今日では糖尿病、高血圧、肥満、脂質異常症、痛風など生活習慣病関連腎臓病が増加。日本人では腎機能の低下に伴い死亡率の上昇、狭心症や心不全が増悪します。身近な生活習慣病をしっかり予防、治療することが大切です。

（医）もり医院
森（もり） 一弥（かずや）

広　告