

すまいるだより

vol.

40

「遊びは脳を育てる」

夏、真っ盛り。子どもたちが暑さに負けず、外で虫取りや魚釣り、水遊びを楽しむ季節です。誰もが、子どもたちのにぎやかな声や、日焼けをした姿を思い浮かべることでしょう。

しかし、最近は「子どもたちが外で遊ばない。集まってゲームばかりしている」という声が届くようになりました。子どもたちの遊びの変化は、日常生活に大きく影響を及ぼしているとの指摘もあります。

現に、保育や教育の現場では「話しを聞くことが苦手」「椅子に座ることができない」「鉛筆をうまく握れない」など悩みが多く寄せられています。

テレビゲームやオンラインゲームは、非日常を体験できる存在である一方、日常生活に



支障が出るほど、のめり込みやすい存在でもあります。

WHO（世界保健機関）では、「ゲーム障がい」という精神の病気として扱うようになりました。

私たちの生活やコミュニケーションの活用は進んでいます。便利なものが増えるにつれ、身体を動かす機会も減少しました。

安全性を重視する社会の流れは、公園遊具の撤去、木登りやボール遊びの禁止など、身体を使った遊びを制限している側面もあります。

それでも、アナログで身体を使った遊びをお勧めしたい理由―それは「脳の発達」を促すことが、科学的に証明されているからです。

脳が発達する大前提は、楽しみ、挑戦し、達成感を得ること。身体を使った遊びは、そのすべてに共通します。次の5つを満たすことで、さらに効果を高めることができます。

- 1 体験内容を増やす
- 2 苦手なことを強制しない
- 3 挑戦する要素を取り入れる
- 4 大人の援助は適度に、徐々に減らしていく
- 5 頑張った成果をほめる

身体を使った遊びと比べて、大きく「感覚系」と「運動系」との2つに分けられます。

感覚系の遊びとは、主に五感を刺激するもの。砂遊びや水遊び、ブランコや木馬、光や音

を出すおもちゃなどが該当します。触れられることなど、特定の感覚を苦手とするお子さんには、受け入れられる素材から始め、少しずつ慣らしていきましょう。

運動系の遊びとは、手足や身体に力が入るものや、バランス感覚を養うものです。一輪車やジャングリズム、平均台などが該当します。雑巾がけや、ほうきで庭の落ち葉を集めるなど、家事のお手伝いも脳を発達させる手段の一つです。

お子さんには、家事を楽しみつつ、大いに身体を使うことで、ほめられる経験を積んでほしいものです。そういった経験の一つ一つが、相手を思いやり、協力し合える大人に成長するきっかけになるはずですよ。



■ えがおスタッフからのおすすめ



「あそびずかん」なつのみき
(小峰書店)

かこさとし/作

楽しみながら身体や心を育て、知恵や力を伸ばす「遊び」が紹介されています。やさしい言葉で、お子さんにもわかりやすい絵本です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
トマト

トマトの鮮やか赤色は「リコピン」によるもの。「リコピン」をはじめとするカロテノイド系の栄養素は、加熱することで、より効果的に摂取することができます。

●美肌・美容の救世主！

「リコピン」には、活性酸素を消し去る強い「抗酸化作用」があります。特に紫外線を起因とする活性酸素に作用し、肌のシミやシワを予防します。

作り方

- ①とりむね肉を少したき、塩・コショウをふったら10分ほど寝かせる。トマトはざく切りに
- ②ズッキーニ・ナス・たまねぎ・黄パプリカを1cm角に切り、弱火にかけたオリーブ油とニンニクで炒める
- ③トマト・コンソメ・ローリエ・カレー粉を②に加えて煮詰め、塩・コショウで味を調えたらラタトゥイユソースが完成
- ④とりむね肉に小麦粉を薄くまぶし、きつね色になるまで中火で焼く。器に盛りつけ、ソースをかけたら出来上がり

カレー風味 ラタトゥイユソース



栄養価(1人分)

エネルギー	176kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	7.4g
炭水化物	11.8g
塩分相当量	0.9g

材料(2人分)

とりむね肉4切れ	各30g	つぶしたニンニク	1/2個
小麦粉	大さじ1/2	トマト	200g
オリーブ油	大さじ1	コンソメ	1/2個
ズッキーニ・ナス	各40g	ローリエ	1/2枚
たまねぎ	60g	カレー粉	小さじ1
黄パプリカ	20g	塩・コショウ	少々