

Health letter

ほげんだより

町から保健に関する情報をお知らせします。

ぐっしょりと寝る子は育つの？

睡眠中には、体の修復・代謝機能免疫に関係する各種ホルモンが分泌されており、特に「成長ホルモン」は子どもでは成長、大人では体の修復にとって重要なホルモンです。この「成長ホルモン」は、午前1時前後と入眠約2時間後に分泌のピークを迎え、眠りが深いとさらに多く分泌されます(図1)。脳の中心部にある視床下部の指令を受けて、脳下垂体から分泌されます(図2)。「成長ホルモン」は生涯働き続けますが、思春期後期にピークに達し、年齢とともに急速に低下します(図3)。思春期を含め、発育期の子どもでは夜間睡眠中と運動のあとに分泌量が増え(図4)、おもに次のようなはたらきをします。

- ① 骨の成長や筋肉を育てる
- ② 大脳や神経の働きを育てる

「寝る子は育つ」といいますが、「寝るから育つ」ともいえます。子どもがスクスクと育つためには睡眠がとても重要です。遅く寝たり睡眠を妨げることなく、夜ぐっしょり眠れるように生活のリズムを整えることが大切なのです。

図1.睡眠時間と成長ホルモンの分泌

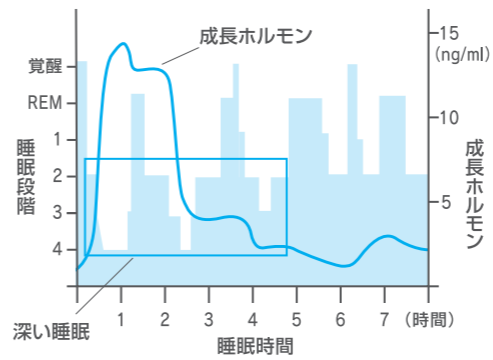


図2.脳の断面図

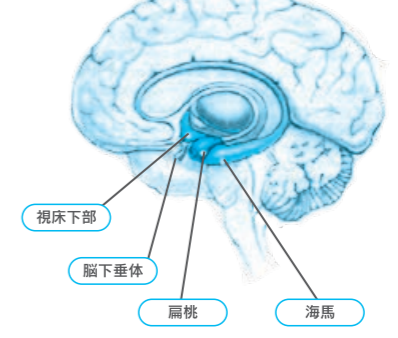


図3.成長ホルモンの生涯分泌パターン

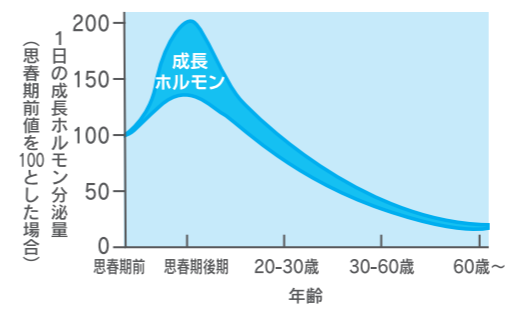
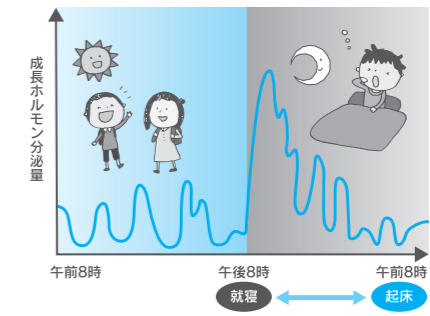


図4.子どもの成長ホルモン分泌



男の料理教室生募集!

料理初心者男性のための教室です。料理の基本から一緒に学びませんか？なお、治療中の方は主治医に相談されてお申し込みください。

- ◎ 内容 栄養についてのお話 調理実習 試食
- ◎ 日時 10月1日、15日、29日、11月12日、26日(全て火曜日・5回)9時30分~12時
- ◎ 対象者 60歳以上の男性(平成25年4月1日現在)
- ◎ 持ちこてるもの エプロン、三角巾、筆記用具、受講料(初回のみ)
- ◎ 定員 10名(先着順)
- ◎ 場所 うみハピネス
- ◎ 受講料 2500円(材料費(1人))
- ※ 欠席される場合の返金はありません。
- ◎ 受付期間 8月23日(金)~9月13日(金) ※土、日、祝日は除きます。
- ◎ 申込・問い合わせ うみハピネス 033-10777

宇美町立こども療育センター

すくすく だより

お子さんの成長で気になること、「すくすく」へ気軽にご相談ください。

「すくすく」での活動の様子



みんなでボルスタースウィングに乗ってお手玉投げ。揺れるボルスタースウィングに乗りながら、左右の協調性を高めます。



家族参観でボールプールを使っての自由遊び。ボールプールに入り、触覚刺激を通して気持ちの発散を促します。

子どもの成長に喜びの声

集団療育では、年齢別に3名から6名までのグループをつくり、運動遊び、季節の制作、クッキング、リズム遊びなど毎月様々な活動を計画し、乳幼児とその保護者の方を対象に療育訓練を行っています。今回も「集団療育」に通われている保護者の方に、通ってみたいの感想や子どもへの思いについて書いていただきました。感想を寄せてくださった保護者の皆様、ありがとうございます。

成長・発達の遅れがあり、2歳すぎから「すくすく」に通い始めました。

最初の頃は、お友達にも、先生にも慣れず私から離れることが出来ませんでした。通園を重ねていくことで徐々に先生やお友達とも遊べるようになりました。療育を続けていくことで、昨年出来なかった遊びが今年は楽しんで遊べるようになりました。自宅では出来ない遊びや体験を通してこれからも少しずつ成長していってくれるのを楽しみにしています。(りす子ママ)

1歳半の健診で言葉が少なく「すくすく」を勧められ、「集団療育」を受け始めました。

その後、自分の世界があり、こだわりが強く変化に弱いことが分かり、すぐパニックになるこどもを受け入れるまで時間が掛かりました。先生方に相談しそして、色々な面から子どもに良い対処法を見つけ、子ども、私、家族も成長してこれたと思います。他の家族の方とも話せて、お互い小さな成長にも喜べて、本当に通って良かったです。(けんけんママ)

2歳位から通っています。

息子は言葉での意思表示がなかなか出来ず、最初は発語の練習と絵カードを使った意思表示の仕方から個別での療育が始まりました。6歳になる今は、ペラペラしゃべり過ぎるぐらいです。3歳の時に「自閉症」と診断を受け今後、どう社会で息子が生活していくのかを考えると不安にもなりますが、「すくすく」で療育を受けた事は息子にとってとても良かったと思います。ママ友が出来た事も私にとって良かったです。(るりなママ)

超低出生体重児で産まれた我が家の双子。

発達が遅れるのは仕方ないと思いながらも気になり相談へ行き、「集団療育」に通うことになりました。通い始めて1年が過ぎ、まだ同年齢の子の発達に追いついていませんが、少しずつことばも増え、何より専門的な目で見てもらえる安心感が私の心の余裕にも繋がり、子どもの成長を見守れるように感じます。子どもの発達が少しでも気になる方は、一度相談に行かれてはいかがでしょうか。(双子ママ)

問い合わせ

【宇美町立こども療育センター「すくすく」 宇美町貴船2丁目40-2 (宇美町福祉巡回バス ハピネス号「すくすく前」下車) TEL 934-3933】