

# みどりっこだより



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

## 親子で『からだ遊び』をやってみよう！

近年、子どもたちを取り巻く社会環境が変化し、遊び場の減少やスマホ・ゲーム依存によって運動不足・姿勢不良が問題になってきています。さらに、コロナ禍で外出する機会が減り、長期休校等により、【子どもロコモ】を助長し、深刻な影響を及ぼすことがわかってきました。

### 子どもロコモとは…

姿勢が悪く、身体が硬い・バランスが悪い・身体の使い方がわからない等の運動機能が低下した状態のこと。

#### 社会環境の変化

- ・遊び場の減少
- ・スマホ・ゲーム依存
- ・コロナ自粛による運動不足

など

#### 子どもの身体の異変

- ・片脚立ち、しゃがみ込み、両腕を垂直に上げられない、前屈などの基本的動作ができない
- ・姿勢が悪く疲れやすい
- ・雑巾がけ等の際、手で身体を支えられず歯を折る等の怪我をしやすい
- ・骨折しやすい

### 発達過程の目安

おおむね4歳から6歳

片足跳び・スキップ・縄跳び・ボール遊び・鬼ごっこ・跳び箱・竹馬等

おおむね3歳

引っ張る・投げる・転がる・ぶら下がる・またぐ・蹴る等

おおむね1歳3か月から2歳

歩く・走る・跳ぶ・押す・つまむ・めくる等

おおむね6か月～1歳3か月未満

座る・はう・立つ・つたい歩き等

### おうちで簡単親子体操

発達に合った運動を取り入れましょう！！



トンネル  
巧みな動き



飛行機  
バランス感覚



ペンギン遊び  
バランス感覚



コアラまわり  
からだの柔らかさ



タオルで綱引き  
握力・力の調整

身近なもの(タオル)を使ってみよう！



グーパージャンプ  
リズム感



キャッチ  
巧みな動き

<親子でからだを動かすことの良さ>

コミュニケーションの一環として行うことができる  
親子ともに身体がほぐれリフレッシュできる

【文献】

- 1) 親子体操 2020-tomusouya ページ！
- 2) コロナ禍の子どもロコモ対策：林 承弘(林整形外科)、二階堂 元重(二階堂医院)
- 3) 親子でできるストレッチについて。ストレッチの種類など：ママたちに聞くストレッチの良さ
- 4) 保育所保育指針 解説書