



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。

『骨』と『運動』の関係のおはなし

最近、子どもの骨折が増加傾向にあります。この骨折の増加している背景には小児の骨密度の低下があります。骨密度で主に影響するのは、**遺伝・栄養・運動**です。骨を丈夫にする運動を行い、健康で強いカラダを作っていきましょう！

骨の働き

- ・身体を支える
- ・運動の支点となる
- ・内臓を守る
- ・血液を作る
- ・カルシウムを蓄える



日本人男女 3-90 歳の骨密度を測定した結果、概ね
女性は 18 歳頃、男性は 18-20 歳頃に最大骨量に達します。

小児期の運動は骨密度増加に効果があるといわれています。

女兒…小学校高学年

男児…小学校高学年～中学生

著しく増加します！

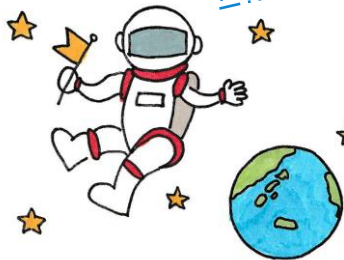
幼児期から運動の習慣をつけておくことが小児期に運動を行うことの土台となり、運動を楽しめるようになるのです！

重力と運動について

日本人のスペースシャトルに乗った人のデータでは、2週間の宇宙滞在で骨密度の低下が起こっています。

ごろ寝は無重力状態に近いといわれています。
ごろ寝よりは直立状態の方が良いです。

荷重のかかるジャンプなどを主とする運動が良いとされています。



おすすめの運動

戶外遊びがおすすめです！紫外線に当たることによって、体内でビタミンDをより多く作られるためCaの吸収能力を高めてくれます！

同じ運動を繰り返すよりも様々な種目で運動をすることがおすすめ

運動種目による差はわずかなため、嫌いな運動を短時間行うより遊びの中の運動を含めて、好きな運動を行いましょう！



縄跳び



ボール遊び

☆スタッフ紹介☆

新しくみどりっこの一員になりました♪



すぎもり看護師

● 干支 ●
とり

● 好きなこと ●

お友達とお喋りしながら歩く

【文献】

- 1) 骨を丈夫にするために～骨を丈夫にする運動はあるのか～ チャイルドヘルス Vol14 No.2 北中幸子
- 2) 子どもの成長のために 20 歳までにしておくと良い 3 つのこと ポンラビ
- 3) 子どもの骨を丈夫にするために 日本臨牀 65 巻増刊号 9 清野佳紀