

公立久米島病院だより

公立久米島病院 / ☎985-5555
受付時間 / 8時30分～11時 13時～16時
2～3月休診日 / 毎週日・月 / 2月13日(火) / 3月21日(水)



運動量とエネルギー

内科 山城 清人



サトウキビの収穫の時期になりました。南城市佐敷にある私の実家の目の前にもサトウキビ畑が広がっています。近くに祖父の家もあり、父親や親戚の叔父さんは、祖父と一緒にキビ刈りを毎年行っていました。私はどういうわけか、危ないからという理由で手伝わなと言われ、キビ刈りをしたことはありません。だいぶ過保護に育てられたのでしょうか。

外来患者さんからよくこのような言葉を聞きます。「製糖期が始まったから、また痩せるさ、だから大丈夫さあ。」このことから読み取って欲しいことは、人って仕事が変われば生活習慣が変わり、よい方向に向かえば体重を落とすことができます。

この時期に体重が落ちるということは、食事からとっているエネルギー量より体を動かすことにより消費するエネルギー量が多いから体重が減るということになります。1kgの体重を減らすためには何キロカロリーを消費すればよいかご存知でしょうか。答えは7200キロカロリーと言われています。逆もしかりで、水分バランスは等しいとして、1kg太るということは7200キロカロリー余分に摂取するということになります。

製糖期で体重が増える方もいるかと思いますが、この場合には普段より活動量も増えるがそれ以上に摂取量が増えるためと考えてみてください。製糖期で気になるのは、慢性肺疾患や喘息・アレルギー性鼻炎などの呼吸器疾患が持病である場合、キビ刈りの際に粉塵を吸い込むことによりそれが刺激となり、持病が悪化する方が出てきやすくなります。忙しい時期になりますが、ぜひ体調管理に努めながらお仕事も続けてください。

御礼

久米島デジタルヘルス研究へ参加や、同意を

して実施を待っている皆様、誠にありがとうございます。日常診療を行いながら調整を行っております。今後とも宜しくお願いいたします。

「親子で思い切り遊ぼう！」

小児科 渡邊 幸



最近親子で思いっきり遊んでいますか？子育て世代の親は、仕事や育児、家事に親の世話など本当に忙しい日々です。心身ともに疲れきっているかもしれない。でも実は1日5分でいいので子どもと思いっきり遊ぶ時間を持つことが親子の心身を元気にさせる一番の近道です。

忙しい家事をしている時ほどお子さんは親に「一緒に遊び

たい！」「話を聞いてー」と訴えてきませんか？これには理由があります。子どもは赤ちゃんの時に絶対的な愛着を結んだ親の言葉や動作を日々真似し、吸収しながら発達していきま

す。この蓄積があるので、親とやりとりしている時の子どもの脳は、他人と話している時と比べて、明らかに活性化することがわかってきます。子どもは自らを成長させるためにも親と毎日沢山関わる必要があるのです。また愛着関係のある我が子と笑い合うことは親の心身のストレス軽減にもなります。

親子遊びの例

①お勧め：「くすぐり遊び」「こちょこちょ」と言って子どもを追いかける(赤ちゃんの時から、いつでもどこでも簡単にできて癒し効果絶大)

②屋内遊び：「押し相撲(年齢が上がったら片足で)」「しっぽ取りゲーム」「新聞ビリビリ(新聞を広げた上に立ち、足で細かく破いた方が勝ち)」など。

③屋外遊び：「影踏み」「あそこの木までよーいドン」「こおり

鬼」など。
④父親との遊び：「腕にぶらん」(背中に乗っておウマさん)など。

遊びはお互いに楽しみめればなんでもいいのですが、大人も童心にかえって心底楽しむ事が大事です。また朝、子供が起きた時に布団の上でぎゅーっとしたり、いっしょにゴロゴロしたり、じゃれつき遊びをする事で、親子ともに一日を気持ちよくスタートできるとも言われています。

忙しい毎日ですがちょっとだけ家事の手を止め、携帯をおいて、お子さんとじゃれ合う時間を持ち、親子共々心と体を元気にしましょう！

子どもの発達に関する相談窓口

- 公立久米島病院「発達外来」
隔週木曜午後(完全予約制)
☎985-5555
- 久米島役場福祉課
「親子支援事業」
☎985-7124