

Child

子育て応援

いい行動を増やす声掛けを

子どもが、おもちゃを片付けることができない、お利口にご飯を食べてくれない、テレビの取り合いをしてしまう。「こうしてくれたらいいのに」と思うことはたびたび。そんなとき、落ち着いて言葉を掛けてあげられることは少ないです。

例えば、子どもがおもちゃを散らかして片付けない時にとりがちな親の態度。それは「何で片付けることができないの、何回言ってもできないんだから」と言いながら、親自身が片付けてしまうことではないでしょうか。カァーっとなっていると言わなくてもいいことまで言ってしまう、後悔することも多いですね。でも大事なことは、注意する側がまず落ち着くことです。指示は出すけれど、親がまず落ち着き、子どもも落ち着いて話が聞ける状態になる場面を作ることが大事です。

子どもが落ち着いて指示を受け入れ、おもちゃの片付けができたなら褒めてあげたらいいでしょう。でも、叱られたり注意されてからするよりは、自分から進んでできるようになるために「がんばり表」などを作って目に見える結果と一緒に確認し、最後にご褒美をあげるのも効果的です。

子どもたちも一日中悪いことばかりしているわけではありません。良いこともしています。悪い行動を正すことは、非常に時間がかかります。悪い行動の反対のいい行動を増やすことが重要です。

子どもの年齢によっては難しい内容もありますが、褒める行動を増やすような声掛けを心掛けてほしいと思います。

照 会 国保健康課
☎0537-1171



らく楽運動プランで生活改善を

Health

健康に役立つ情報

手軽な運動を紹介します

運動指導をする中で「運動というと我慢や苦しいことがつきもので、長く続かない」という声を多く耳にしました。そこで、今回は手軽な運動を紹介。「生活活動」と呼ばれる日常生活を送る上での運動と「一般的な運動」の組み合わせ方を考えていきます。

無理せず楽しみながら続けよう

生活活動には、ゆっくりとした歩行やはき掃除、掃除機がけ、風呂掃除、草むしりなどがあります。「これなら毎日やっているよ!」という人も大勢いるでしょう。そこで、ゆっくり歩行を20分+掃除機・風呂掃除を20分+犬の散歩を20分で1日に60分間運動すると考えます。それを1週間続けま

す。日課となったら、その運動はそのままで、より活発な運動をプラスしていきます。

運動では、ストレッチ、筋肉を増やすスクワット、早めのウォーキング、ジョギングなど。運動として、ラジオ体操を週4回、もしくは、休日初日にウォーキングを20分間、2日目には子どもと体を使って遊ぶ、プールで泳ぐといった具合にしていきます。職場での階段上り、家庭でテレビを見ながらスクワットをしてみるなど、両方を合わせてあなたのできることを、楽しみながら続けることがポイントです。運動の苦手な人は、まず「体を動かすこと(生活活動)」を10分増やしてみましょう。また、安全に運動するには、無理をしないこと、息を止めずに呼吸しながら実施することが大切です。持病をお持ちの人は、医師と相談してみましょう。

照 会 国保健康課 ☎0537-1171