



スイッチマン通信

2023. 10
Vol
1

【コロナ禍の影響から脱出しましょう！】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。
先月から岡山の園を皮切りに訪問指導をスタートさせて頂きました。
園児はもちろんのこと保育者、保護者の皆さんへの健康指導もさせて頂き始めましたが、やはりこの3年間のコロナ禍の影響が心身共に子どもも大人も出ているようです。

まずは子ども。

発育発達や運動能力向上を踏まえた上で大切なのは、

「いっぱいカラダを動かして遊ぶ→お腹が減ってたくさん食べる→運動して食べた後は眠くなって寝る」まずはこのサイクルです。

しかし、コロナ禍でその出発点の遊び＝運動の機会が減り、そのためお腹もあまり空かず、適切な睡眠にならない、こんな悪循環になってしまっていたようです。

これは大人も当てはまります。

運動不足だった方も唯一の運動の機会であった「通勤での歩き」がコロナ禍で減り、食事バランスが悪く、スマホをダラダラ見過ぎて眠りも浅い、こんな感じです。

その改善のためには、まずは出発点の運動をリスタートさせることです。何も難しく考える必要はありません。子どもはとにかく全身を使って遊ばせ「クタクタ」にさせてあげましょう。出来れば陽を浴びて外遊びがお勧めですが、環境的になかなか外に行けない場合は、拙著「おうちでできるスイッチマン体操」をご参考ください（全国への訪問指導ではこの体操を中心に指導しています）。

大人の皆さんは子どもと一緒に楽しく遊び回ったり、簡単なストレッチからで十分です。出来れば子ども同様に外で陽を浴びて少し歩き始めましょう。ハードルを高く設定するから続かなくなるのです。何事も一番大切なことは続けることですから、この秋からは動く機会を増やして、コロナ禍の影響からまずは脱出しましょう。

