

## 健康づくりは

### 運動から！

上原盛幸



寒い季節が続いています。

病院でも患者様の咳や鼻水が増えており、インフルエンザの方もポツポツみられています。皆様も体調には十分お気を付けてください。

今回は運動に関してお伝えしたいと思います。

運動をすると体重の減量以外に脂質異常症、糖尿病、高血圧等の生活習慣病を予防・改善することができます。他にも、骨粗鬆症やうつ病・認知症を予防したり、乳がん・大腸がん等の発生を抑えたりする事ができます。

実際に運動をする際には、

いくつか注意点を守っていたでくことで効果が何倍にもなる事が分かってきています。

まずは、運動をするタイミングですが、糖尿病を気にされる方には食後のウォーキング等をお勧めします。ヒトは、個人差はあれ食後60分では、血糖値の上昇がピークとなります。糖尿病は、血糖値の上昇をいかに抑えるかが大事となつてきますので、血糖値が上がるタイミングでの運動が有効です。

中性脂肪を下げたい、脂肪を落としたい方には、筋力エクササイズ（筋トレ）をした後に有酸素運動（ゆっくりする運動）をお勧めします。先に筋肉を強く刺激することで中性脂肪の分解が促進され、その後の有酸素運動で効率的に体脂肪を燃焼することができます。

最後に、以前までは運動は1回最低20分以上とまっていけないと効果がないと言われていました。しかし、最近

では数分の短時間の運動でも回数を重ねれば有効であると言われてきます。日々の生活が忙しくとまった時間が取れない場合、数分のスキマ時間を利用した運動やテレビをみながら、家事をしながらの「ながら運動」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

## おとうさん効果で 子どもの将来が変わる！

小児科 渡邊 幸

### The father effect



多くの研究で父親が育児に参加することは、子供にとつて良いことが沢山あることがわかっています。

### 1 自己肯定感が高まる

アメリカの心理学者によると、父親が幼児期に子育てに

積極的に参加している家庭の子供たちには共通して、以下のような特徴がありました。

- ・かんしゃくを起こしにくい
- ・我慢強い
- ・新しい遊びへ挑戦ができる
- ・他者と打ち解けやすい

など。

### 2 社会性が高くなる

学童～思春期に父親とよく交流した子供とそうでない子供を追跡したイギリスの研究では、父親とよく遊ぶ子供の方が「非行に走りにくい」「人間関係が良好」「自身の能力を発揮する」「幸せな家庭を築く」という傾向が見られたそうです。

### 3 言語力、IQが高くなる

「2歳」の時に父親が子供に積極的に話しかける家庭で育った子供は「3歳」の時点での言語能力がはるかに発達していたという結果。また、

成長期に父親と多くの時間を過ごした子供はそうでない子

供に比べて成人期の「IQ」が高く「社会的地位」が高い傾向にあった、という結果などが出ています。

ユニセフでは「生まれてすぐ」の時期から赤ちゃんとお父さんが絆を結ぶことができる、父親は子供の成長に大きな役割を担うことができ、子どもは「精神的に健康で」「自尊心を持ち」「人生に満足できる」という研究結果を発表しています。新生児期から積極的に育児に関わることを「お父さん効果」の土台となると言えます。

とはいえ、今からでももちろん遅くありません。これを読んだお父さんが、1日5分でも、週に30分でも、子供と思いっきり遊ぶ時間を作ってみると・・・子供の未来が変わるかもしれません！

