

『子どもの成長を見守りましょう』

成長していく子どもの体のことを考えてみましょう。手や指先を使い、体全体を動かし、身のまわりを探索することで子どもの脳は形成され、体の発達も促されます。動くことで体の各部の力がつき、姿勢やバランス感覚も身につきます。

●体幹を鍛えるために心がけることとは？

赤ちゃんの時期は、仰向けで手足をバタバタと動かして、しっかり体幹（背骨、腰）を育てることが大切です。テレビの前や椅子に長い時間お座りさせていると、赤ちゃんは動きが制限されます。無理なお座りは赤ちゃんの運動不足や、経験不足につながっていきます。かといって歩行器を使用するのも、つま先歩きにつながり、顔から転ぶことが多くなります。起きているときはお座りだけでなく、仰向けや腹這いなどのいろいろな体勢をとって赤ちゃんが体を動かせるようにしてください。赤ちゃんが、目覚めているときは布団を胸までかけずに手足が動けるようにしたり、寝ているときも薄手の肌着を着せて動きやすいようにしたりしましょう。だんだん、腕や足腰の力がつくと、つかまり立ちや伝い歩きなどの動きも出てくるので、子どもが動きやすい服装を着せるように心がけてください。

●あせらずゆっくり、見守りましょう

子どもに早くいろいろなことができるようになってほしいと思う親心はわかりますが、子ども一人ひとり成長の段階は違うので、無理をさせないことが大切です。他人の子と比べてわが子の成長や発達を遅いと感じても、親があせらず、あわてずに子どもに今何が必要なのか考えていきましょう。無理やりできるようにさせるのではなく、子どもの発達に合った動きを見守りながら促してください。時には専門家からアドバイスを受けるのも、子どもの見方や関わり方へのヒントをもらえていいかもしれません。

悩んでいること、気になることがあれば、各支援センターでも保護者や子どもの子育て相談を受け付けています。いつでもご連絡ください。

元気づくり課子育て支援センター

☎ (919) 6001