



みかん新聞15号



いよいよ本格的な暑い夏の到来です。今年はこれまで以上に高温傾向が続きます。もはや熱中症対策は必須となっています。みなさん、すでに心得ていらっしゃるでしょうが、今一度、ポイントをおさらいしておきましょう！

<熱中症対策のポイント>

1. 室温は28℃を超えないように、エアコンだけでなく扇風機やサーキュレーターも上手に併用しましょう。
2. 屋外では日差しを避け、できる限り日陰に入るようにしたり、日傘を使用しましょう。
3. 水分補給する際は、水やお茶よりもスポーツドリンクを飲むようにしましょう。
4. 体を締め付けない服装を心がけましょう。



足のためになるお話



私たちは体のどこを使ってバランスを取っていると思いますか？ そうです！ 足なのです！ 一口に足といっても脚の部分や足先などいろいろとありますが、じつは足裏にあるアーチなのです。

足裏には安定性やパワー伝達、衝撃吸収など3つの機能があります。

アーチは2歳過ぎに発達し始め、12歳でほぼ大人と同じ形になるそうです。

このアーチがバランスを崩すと全身に影響を及ぼし、身体に様々なトラブルを発生させたり、運動パフォーマンスを低下させてしまったり、ということが起こってきます。現代の子どもたちは歩く機会が減っていることや、昔に比べ運動不足ということもあり、足のアーチが正常に築けないまま成長する子どもが増えているそうです。

その為小学生の扁平足の割合は約3割をしめています。

扁平足であることにより衝撃をうまく吸収することができないので、疲れやすかったり、けがをしやすかったり、姿勢も悪くなってしまいます。さらには外反母趾など足自体の変形にも繋がっていきます。

足には右図のように3つのアーチがあり、これらのアーチがバランスを取りながら、身体全体を支えるバネのような役割を果たしています。

強いアーチを育てるためには足を使うことと、運動することしかありません。

また足裏を刺激することも効果的です。

ここで、親子で一緒におうちの中でもできるトレーニングを紹介します。



ガー チョキ バー



1. タオルギャザー
タオルを床に広げ、その上に足をのせ、足の指を広げながらタオルをたぐい寄せる。
2. キャップ掴み
椅子に座り、床に置いたペットボトルのキャップを足で掴む。親子でどちらが早く取れるか競争すると楽しいですよ♪
3. ボールをゴロゴロ
椅子に座り、ゴルフボールやテニスボールなど、小さめのボールに足をのせてゴロゴロ転がす。足裏がほぐれて、足ツボの刺激にもなり、気持ちいいですよ。
4. 足指じゃんけん

堺市訪問型病児保育センター

〒590-0079 堺市堺区新町2番4号 小山電ビル2階

TEL 072-228-7668 FAX 072-228-7661 携帯 070-1742-6888 (日・祝・夜間)

