

相談支援つうしん

県立湘南支援学校
 支援連携グループ
 相談支援班 第5号
 令和5年10月11日(水)

朝晩は涼しくなってきました。正門前の土手道に、コスモスが咲き始め、田んぼの稲穂もたわわに実り、段々と秋らしくなっています。

さて、今回は健康づくりと余暇についてお話しさせて頂きたいと思います。

秋と言えば、「食欲の秋」そして「スポーツの秋」ですが、子どもたちの成長には適切な栄養と睡眠そして運動は欠かせません。

《朝食にはたんぱく質！》

健康に生活していくために、『朝食時に、たんぱく質を20g以上摂取すること』を国は推奨しています。日本人は朝食時のたんぱく質が不足しがちであるとデータがあるのですが、「なぜ、朝食なの？ 昼食や夕食にたくさんとればいいじゃないの？」と思いますよね。

たんぱく質は、血管や筋肉、髪の毛や皮膚等を作る時に必要な栄養素です。たんぱく質は、体の中でアミノ酸に変化して体の臓器や器官などに使われます。しかし、夜寝ている時はたんぱく質は必要ですが、食事をとることができないのでアミノ酸は不足しやすく、人の身体は筋肉を分解してアミノ酸を作り出そうとします。そのため、朝食時にたんぱく質が適切に供給されないと、筋肉の分解が昼間まで続くことになります。

また、たんぱく質は過剰に摂取しても体の外に排出されてしまうので、毎食20g以上取ることが必要となります。つまり、たんぱく質は貯められないので、夜使った分は朝食時に補う必要があるのです。

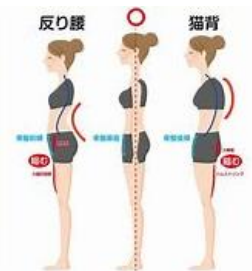
さらに、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の両方をバランスよく取ると効率よく筋肉が作り出せるようです。最近では、ヨーグルト1個で15グラムのたんぱく質が取れるタイプもあります。NHK「明日が変わるトリセツショー:たんぱく質」の番組には、たんぱく質量がわかる『簡単カード』があるので参考にしてください。



《基礎代謝をあげて痩せやすい身体を作る》

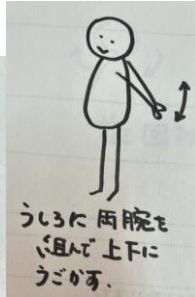
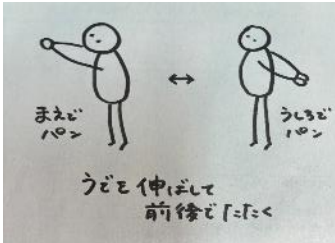
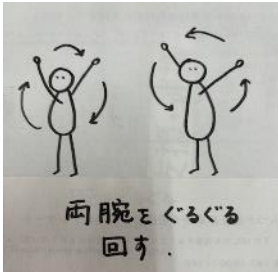
子どもたちの姿勢をよく見て見ると、猫背や反り腰の子が多くいます。また、卒業生の方の仕事先に伺うと、成人になり心も体も立派になられて、ちょっと？お腹が出たり、肩こり、腰やひざに痛みが出たりしているというお話を伺います。

猫背の姿勢は、肩回りの筋肉が前の方に引っ張られ、胸が丸まり呼吸のしにくさや内臓の圧迫がおきやすく、反り腰の姿勢は内臓の下垂や腰の痛みなどが出やすくなります。姿勢は、股関節や足首の硬さなどの影響を受けることも多く、関節の動きの制限が基礎代謝を下げてさらに体が動きにくくしてしまいます。



一方、胸の周りの筋肉や肩甲骨や脇の下まわりにある筋肉（褐色脂肪細胞）をたくさん動かすと、効率よく基礎代謝を上げることができ痩せやすい身体になると言われています。

基礎代謝とは、『脳を動かす、呼吸をする、心臓などの臓器を動かす』といった、生命を維持のために使われる必要最低限のエネルギーのことです。1日のエネルギー消費において、基礎代謝は全体の6割以上を占めているので、基礎代謝を上げることができると、一日のエネルギー消費も上がることになります。



そこで、簡単な運動を四つご紹介します。まずは、2週間お試しください。

始めは、①首をゆっくり回します。(5回くらい) 首には自律神経がたくさん通っているので、リラックスしやすくなります。

次に、②胸を張って腕を伸ばして大きくぐるぐる回しましょう。(20回くらい) わきの下や胸の周りにはリンパ管が通っているので、身体の不純物が流れやすくなります。

そして、③手を伸ばして前後にパンパンと手をたたきます。

(20回くらい) 最後に、④後ろに両腕を組み上下に動かします。(20回くらい) どちらの動きも、肩甲骨を中心に褐色脂肪細胞が刺激され、基礎代謝が上がりやせやすい身体になります。



【ちょっと休憩】 私の家族 『母、家に帰る』の巻

夏に母が我が家に帰ってきました。コロナ禍に伴って、我が家に帰って来るのは約2年ぶり。

2週間くらい前から少しずつ、母が戻ってきて一人でもできるように、環境整備をしました。

さらに、お楽しみも用意しました。まずは、美味しいフレンチレストランのランチを予約して、母を迎えに行った後そのままランチに行くことにしました。生の野菜や果物、お刺身、お酒等は普段のお食事には出ない生活ですし、8月が母の誕生日なので、ちょっと奮発しました！(親孝行したよ～!!自己満足)

「とっても美味しい！」と嬉しそうに食事をしてくれたので、良かった良かった!!

人間の脳は「意味づけされたもの」はおいしく感じます。「京都で300年続く有名な老舗のサバ



ずしよ」とか言われると、「えー、なかなか食べられない珍しい物だね。おいしいね」となります。お楽しみの第二弾は、「金継ぎ」です。本屋で「金継ぎセット」を購入し、私が事前に練習をしてからの本番です。まずは、母に金継ぎセットの説明書を見せ、私がモデルを見せてからの金継ぎ開始。我が家の欠けた茶わんや湯飲み、お皿を集めて、欠けた部分に人工漆(うるし)と金粉を混ぜて細い筆を使って塗り合わせます。母はとても集中して丁寧な仕事をしていました。一日乾かすとすぐに使えるので、金継ぎした器に盛り付けて食事をしました。「難しいけれど、いいわね～」と喜んでいました。そんな感じで母の4泊5日帰宅を無事乗り切りました。やれやれ、よくやった私。。その後、施設に戻った母はお習字にはまっているそうです。

楽しいことをしている時は、集中しているので時間もあっという間に過ぎます。趣味等の活動では、脳はいい気持ちになってドーパミンを出しています。

先日、大磯ロングビーチでサップ体験会がありました。本校では中学部・高等部の方にご案内をして、お



二人の方が参加してくださいました。もっとやりたかったなという表情をしてプールを見つめていた彼。「サップ、楽しかった」とお話ししてくれた彼女。あっという間のサップ体験でしたが、またやりたいですね。



文責橋爪

