

# ほっと

特集 | 大人も子どもも  
体を動かそう!!

- ◆ 本の旅、癒しの森
- ◆ みんなの元気
- ◆ 困った時の電話番号

発行 福井市市民生活部 男女共同参画・少子化対策室  
男女共同参画・子ども家庭センター



おうちで"じっとしてないで"  
体を動かしてみよう!



Try



親子で友だちを  
つくり  
出かけてみよう!!  
(未就園児対象)

福井市地域子育て支援センター

ばんだルーム ☎22-0130 すくすくキッズ ☎98-2135  
びよんびよんルーム ☎90-1362 子育て支援室(アオッサ)  
ひよこ広場 ☎36-0064 ☎20-1540

# 大人も子どもも体を動かそう!!

寒い冬だからといって、おうちでめくめくしていたら、大人も子どもも退屈してしまいますよね。

そんな冬こそ、簡単にできる体操はいかがでしょうか？

家にあるタオルなどを使って運動してリフレッシュしたら、いつの間にか心も体もポカポカに…!

親子のスキンシップにもなるし、体操の基本動作も身につきますよ。家族で Let's try!

さて、今回は清明公民館や光の子幼稚園、市内の児童館などで、親子体操や幼児体操を幅広く教えていらっしゃる、酒井勇美子先生に体操と子育てについてお話を伺いました。



先生が親子体操を教えるようになったきっかけは？



高1になる長男が幼児の頃には、現在のように、子育て支援センター等もなく親子で遊べる場が少ない時代でした。私自身が、長男と関わり合う時間を持ちたくて始めたというところもありますね。

親子体操の魅力は何ですか？



お子さんが小さいうちに、とにかく体を動かす習慣をつけることが大事です。親子体操では、お父さん、お母さんとのスキンシップを通して、子どもが運動好きになっていくところが魅力です。

最近子どもの体を動かす機会が減って、体力の低下が問題になっていますが、どう思われますか？



乳児については、具体的な数値がありませんので、何とも申し上げられませんが、幼児については、持久走などで根気がなくなってきているように思われます。これが、体力の低下によるものなのか、精神力の低下によるものなのかは定かではありませんが…。

それを改善するために何か良い方法はありますか？



普段から体を動かすことに、もっと意識的になることだと思います。加えて親の励ましが重要になってきますね。お子さんが小さいうちから、体を動かす習慣をつけるために、体を使った遊びをしながら、体力や運動能力を養っていきましょう。毎日10分位、お忙しいご家庭なら週末に30分～1時間位、お子さんと一緒に汗を流すだけでも効果があると思います。

体操教室の中で、子どもを膝にのせて、ゆったりと静かな歌を聴く時間がありますが、どのような効果がありますか？



クールダウン、リラクゼーションとスキンシップです。私の子どもが小さい頃は、寝る前に、絵本の読み聞かせをして、その後に静かな音楽をかけていました。寝る前のひとときは、親も子どもも素直な気持ちで向き合えるものです。子どもに対する、いとおいしい気持ちがつり、一日の反省も心の中で浄化されます。子育て中は、なかなかゆったりとした時間は持ちにくいものですが、一度試してみたいはいかがですか？

お母さん方が、おうちで簡単にできる、先生おすすめのリフレッシュ法は？



何をおいても深呼吸です。嫌なことは肉体的にも精神的にもすべて吐き出しましょう。私の経験では、子育てでイライラした時にも、効果がありますよ。



酒井 勇美子 先生

数年間保育園、幼稚園の教員として勤務。その後、幼児体操教室に勤める。長男の出産を機に、親子体操教室を始める。

## Message

体操も絵本読みもそうですが、子育てを人まかせには絶対にできないということです。体操教室も一つのきっかけにしか過ぎないと思います。家族の中でどれだけ一緒に遊べたか、その中でどれだけ実践できたかが、いつもとても大切だと思います。

# 大人のリフレッシュ体操

毎日、仕事や家事や育児にと忙しいお父さん・お母さん。知らず知らずのうちに疲れがたまっていますか？  
 疲れの原因となる体のコリを簡単な体操でほぐし、少し筋肉を鍛えて  
 心も体もリフレッシュして快適な毎日を送りましょう！

体調の悪い時は、無理に体を伸ばしたりするのはやめましょう。体操はすべて息を止めずに痛くない範囲で行って下さい。

## 首・肩をほぐすための体操

### 首から肩の筋肉を伸ばす



- 〈右側を伸ばす場合〉  
 ①右手を背中にまわし、左斜め前に首をゆっくり倒す。  
 ②20秒保持する。  
 ③左右交互に2~3セット繰り返す。  
 ※伸びにくかった方を多めにのばしましょう。

### 肩をすくめる



- ①肩をすくめて、その後すっと力を抜く。  
 ②10回程繰り返す。

### 肩をまわす



- 指先を肩に置いて、ひじを持ち上げて前に5回・後に5回まわす。  
 ※肩甲骨を動かすことを意識して行いましょう。ひじを上げた時に息を吸い、ひじを下げた時に息を吐きます。

### 肩甲骨を動かす



- ①ひじを軽く曲げて胸をはり、ゆっくりとひじを後ろに引く。  
 (肩甲骨を引き付ける)  
 ②腕を前に伸ばし背中を丸める。  
 (肩甲骨を左右に引き離す)  
 ※視線はおへそを見るようにしましょう。

## 腰をほぐすための体操

### 片膝を抱える



- ①片膝を抱えて胸に引きつけ、20秒保持する。  
 ②左右交互に2~3セット繰り返す。  
 ※足が外に開かないようにまっすぐに引きつけます。また片方の伸ばした足がつかったら曲げてOKです。

### 膝を倒す



- ①両膝をできるだけくっつけて、左右交互に倒し、それぞれ10秒保持する。  
 ②左右交互に3~5セット繰り返す。  
 ※最初は小さな動きで股関節を中心に動かし、少しずつ骨盤、背骨(脊柱)を動かすようにしましょう。

## 鍛えるための体操

### 腹筋



※無理に起き上がろうとせず、起き上がれるところまでOKです。

- ①上向きに寝て両膝を立てる。  
 ②鼻から息を吸って、口からゆっくり吐く。息を吐く時にお腹に力を入れて、背中を床に押しつける。  
 ③10回から始めて、少しずつ回数を増やしていく。  
 ④慣れてきたら、息を吐く時に少し状態を起こし、おへそをのぞきこむ。  
 ⑤そして息を吸いながらゆっくりと元のポジションに戻る。

### お尻



- ①上向きに寝て両膝を立てる。  
 ②息を吸いながらお尻を締めて、ゆっくり床から浮かせる。  
 ③息を吐きながらゆっくりと元のポジションに戻る。  
 ④10回から始めて、少しずつ回数を増やしていく。

## 体の調子を整える体操

### 足首をまわす



足首をやわらかくすると体のバランスが整います。  
 足の指に、手の指をはさみ足首をまわす。  
 ※外くるぶしが動くポジションで回しましょう。

### 足心を押す



疲労回復のツボを刺激して、疲れをとります。  
 土踏まずの真ん中を、親指を重ねてゆっくりと息を吐きながら3回押す。  
 ※イタ気持ちいいくらいの強さで押して下さい。



Yumiko Imai

スポーツクラブ ボクシー インストラクター  
 健康運動指導士/フットセラピスト

今井 由美子 先生

ボクシーにてヨガ・ピラティス・コンディショニング等のクラスを担当する傍ら、パーソナルトレーナーとしても活動中。中高年~幼児までの幅広い年齢層の運動指導を担当している。



次のページは「親子体操」を紹介します! ➡

# 親子で

# 体であそぼう!



## 背中のはし

お母さんの太ももの上に、  
子どもの背中をのせる。

酒井先生のアドバイス



胸が広がるし、背中がのびるよ!



child's point

手はバンサイ  
してみよう!

## おふねこぎ

お母さんは足をのぼして座り、  
足の間に子どもをささむ。  
おふねをこくように交互に倒れる。



お母さんのストレッチにもなりますよ!



child's point

足をのぼそう!



## でんぐりがえり

お母さんは足をのぼして座り、  
子どもの頭を膝のあたりにつける。

child's point

しっかり  
手をついて  
まわろう!

2

子どものお尻を押す。

3

お母さんの足の上でまわれれば、  
まっすぐでんぐりがえり!



## ぶら下がり

高さをいろいろ  
変えてみましょう!

大人が2人で棒を  
支える。  
《注意》  
棒は伸縮性のステンレス  
物干し竿でもできますが、  
必ず強度を確認して  
使いましょう!



## 足でクーパー

子どもはクーパーでジャンプ!  
お母さんはバーグーと  
足を動かす。



小さい子は脳の下を持ってやり、  
体を支えてあげましょう!  
親子でタイミングを合わせてね。



## バスタオル飛び

child's point

お母さんに  
手を持ってもらって、  
飛び越えてみよう!



バスタオルの幅を変えて、  
いろいろな長さに挑戦しましょう!  
小さい子はタオルでやってみましょう!

## 手押し車



お母さんは、  
子どもの膝をもってあげてね。



## 親子体操教室 参加ママの声



最近、子どもの体の動き  
や走り方が、さまになっ  
てきたので、親子での体  
操がますます楽しくなり  
ました。



他の事を考えずに、子  
どもと一対一で向き合える  
時間を作れた事が何より  
嬉しいです。普段、家で  
どうやって遊んであげた  
らよいかの参考にもして  
います。



同じ年頃の子とも達と、  
刺激しあひながら遊べる  
ことがすばらしいし、母  
親同士の情報交換の場  
にもなっています。

ひとりでできるかな？

# 大きくなったらやってみよう！

## トンネルのそき



反動をつけずにゆっくり体を曲げ、膝を伸ばして、自然な呼吸を心がける。

## かんたん逆立ち



手は腰に添えて、しっかり体を支える。

## V字バランス



両腕を真横に広げて、バランスをとる。

## おっとせい



ゆっくりとした動作を心がけ、数秒間静止する。

## 光の子幼稚園体操教室 園児と先生の声

園児



体操教室、楽しいよ！



できないことができるようになって、うれしいな！



酒井先生大好き！

先生



酒井先生が、体を動かす遊びをたくさん教えてくださいましたので、子ども達は毎回楽しみにしています。



『体操』とは何が違うの？

## リトミック

幼児期の子ども達は、体の中に弾む心とリズムを持っています。リトミックは、人格形成の基礎の段階で、集中力とエネルギーを引き出し、成長するための「根」を育てます。「私はこうしたい」「こういうのは？」など、自分のやりたいことを発言・表現したり、音楽的・人間的な成長ができます。(大杉先生談)



フープを並べ、音楽にあわせて、穴の中をびよんびよん飛んでみる。次は座って、カットされた絵をつなげてイチゴを完成させる。自分とお母さんの持っているスカーフを重ねて、色の変化を楽しむ…。そんないろいろな事が体験できる教室でした。

音楽や道具を使い、感じるまま、自身を思うように「表現する」というのが、リトミック音楽教育なのかなあと感じました。

## リトミック教室 参加ママの声



もともと音楽が好きで、カードなどを使って総合的な遊びや動きができるこの教室を、毎週楽しみにしています。



## 特集の取材を終えて…



「体を動かす」と一言でいっても、様々な体操がありますね。

気分転換には、おうちで家族と遊びながら体操するのもいいし、いろんな教室でお友達の輪に入って体操するのもいいですね。子どもの好みや目的に合わせて、うまく利用してはいかがでしょうか？

酒井先生のお話の中で、幼少期から体を動かす習慣をつけることが大切で、それは家族とのスキンシップの中で形成されていくということが、とても印象に残りました。子どもは家族と遊ぶことが、大好きですね。これをきっかけに、親子でたくさんふれあって体を動かしてみてくださいね。



## 大杉 彰子 先生

国立音楽大学 リトミック科卒業。  
NPO法人リトミック研究センター 養成校にてディプロマ取得。  
現在、トリヤマ音楽教室講師。



Akiko Ohsugi



今回は、3人のお子さんのお母さんでもあり、体操教室で様々な絵本の読み聞かせをされている酒井先生から、選りすぐりの絵本を紹介していただきました。どの本も、幼少期にぜひ読んであげたいものばかりです。親子でほっと和んでみたり、ワクワクの冒険の世界に浸ってみてください。きっと子ども達は目をキラキラ輝かせて、お話に夢中になることでしょう。



## BOOK

### 「いないいないばあ」

童心社発行／文 松谷みよ子／画 瀬川康男



顔を両手でおおって、そしてばあっと開き、いろんな表情を見せてみる。小さな子ども達が“いないいないばあ”に興味津々なのは見ていてとても面白いですね。この絵本もそんな基本的な“いないいないばあ”が、ネコさんから始まってキツネさんまで続きます。最後にのんちゃんというお友達が出てきて、それまでは「いないいない」と顔をおおっている絵のページをめくると、「ばあ」と顔を見せてくれた動物さんの絵がくるという順番になっているのですが、のんちゃんのページは見開きで、右ページにおおっている絵、左ページに「ばあ」の絵になっています。のんちゃんだけ、見開きにしたのはどんな理由があったのでしょうか？著者の松谷みよ子さんの想いを、お子さんと一緒にいろいろ語ってみるのも楽しいと思います。



わが子にも教室の子ども達にも何度読み聞かせたことでしょう。絵本の原点だと思います。

### 「ころころころ」

福音館書店／文・画 元永定正



モダンアートで、国際的に活躍されている作者の絵本だけに、色彩的に見てもおもしろい作品です。たくさん色玉が「ころころころ」と階段道や、赤い道、でこぼこ道などを通りながら、終点までたどりつくという、何とも単純なお話です。文章も単純なので、子どもたちはかえって自由にお話を想像できるから、普通の絵本よりも時間をかけて読んだりできますよ。案外、子どもはこういう本を、繰り返し読んでいたりするものです。



想像しながら読んでみてくださいね。

### 「おかあさんといっしょ」「どうぶつのおやこ」

福音館書店発行／文・画 数内正幸

福音館書店発行／文・画 数内正幸



子どもが自分以外のいろいろなものに興味を持ち始めていこうとする時、〈どうぶつ〉は非常に身近な存在であることと思います。絵本を通じて、そんな〈どうぶつ〉の暮らしや習性を「キリンさんは葉っぱを食べるんだね」「おさるさんはノミ取りをするんだね」と、子どもに教えていく。その親と子の距離は、絵本の中の〈どうぶつ〉達のように密で愛情が通い合っているものだと思います。この本を手をしている子ども達が、まさに「おかあさんといっしょ」にいる事ができる、そんな考えもこめられている絵本なのではないのでしょうか。



数内さんの描く動物は本物そっくりです。図鑑と違って生き生きとした姿があり、動物達のまなざしが感じられます。

### 「めっきら もっきら どおんどん」

福音館書店／文 長谷川摂子 画 ふりやなな



ある日、主人公のかんたが「ちんぷくまんぷく～ めっきら もっきら どおんどん」と、でたらめな歌を口ずさむと、不思議な穴に吸い込まれて、3人の楽しいおばけに出会います。3人と不思議な遊びをした後に、淋しくなって「おかあさん」と叫んだとたん、現実の世界に戻ってしまうというファンタジックな作品です。リズム感のある文章と、おちゃめな3人のお化けがダイナミックに描かれていて、子どもの心をつかみます。「めっきら もっきら～」の不思議な呪文を、抑揚を変えて読んでみるのもおもしろいですよ。神社などの日本独特の風景がなつかしい雰囲気でも、ぜひ現代の子どもたちに読んで欲しい絵本です。



うちの3人の子どもたち全員が大好きで、お父さんの十八番でもありました。

福井大学医学部小児科講師 大嶋 勇成先生にお聞きしました

**Q1 熱は微熱程度、食事も取れるのですが、咳や鼻水が続きますが…。**

**A** 健康な子どもでも1日平均11回は咳をするといわれており、特別な病気がなくてもある程度の咳は出ます。咳と鼻水が出る風邪に子どもは年に4~10回程度かかります。風邪であれば、1週間程度で自然に治るのが普通ですが、保育園や幼稚園に通いたてのころは、次々と風邪にかかるため、咳、鼻水がずっと続いているようになることがあります。



**Q2 咳や鼻水といった症状から、何か重い病気が見つかる事などはありますか？**

**A** 息がしづらくなる喘息や、クループ、細気管支炎といった病気の初期症状の場合や、高い熱がなくても肺炎になっていたり、百日咳、結核の場合もあります。まれですが、気管支に生まれつきの形の異常があることや、異物が気管に引っかかっていることもあります。



**Q3 どうなったら小児科にかかるべきでしょうか？**

**A** 高熱が出る、唇の色が暗赤色や紫色になる、声がかすれてしまう、息がしづらくなる、元気がなく機嫌が悪い、夜何度もせきこんで起きてしまうといった場合には、すぐに小児科を受診してください。数日経っても症状が良くならず、むしろ悪くなる場合も受診が必要です。



**Q4 小児科より、耳鼻咽喉科を受診した方がいい場合がありますか？**

**A** いびきがひどく、呼びかけてもすぐに返事をしない、テレビの音を大きくするなど耳の間こえが悪そうな場合には、アデノイドや、耳の奥に水がたまる浸出性中耳炎になっていることがあるため、耳鼻科の診察を受けた方がいいでしょう。



**Q5 咳があるのに医者さんの薬には咳止めが入っていないことがありますが、なぜですか？**

**A** 「たん」がからむ咳の場合、咳止めを使うと「たん」が肺の中にたまったままとなり、かえって、息がしづらくなります。小さな子どもに強い咳止めを使うと、呼吸も抑えてしまう危険もあります。子どもの咳はたんがからむことが多いため、大人とちがって咳止めはあまり使われません。

**Q6 咳止めになるテープがあると聞いたのですが…。**

**A** テープは、本来の喘息のお薬で、気管支をひろげる作用があります。気管支がひろがると、肺の中の「たん」が外に出やすくなるため、「たん」を肺から出すための咳がおさまることになります。ですから、肺の中に「たん」がからむような病気には効果がありますが、鼻やのどからの咳には効果がありません。咳の原因によって使い分けが必要です。



咳、鼻水にもいろいろあります。  
いつもの咳、鼻水とどこが違うということに気づいてあげることが  
重い病気を見つけるポイントです。

日本小児科学会HP 「こどもの救急On-line」  
<http://kodomo-qq.jp/>

# 子育てママダイヤル



☎0776-20-5775

【受付時間】 9:00～20:00  
【休日】 毎週火曜日、12/29～1/3

妊娠、出産、子育てに関する電話相談。(匿名で相談できます)  
ご自身の身の回りのことで、誰にも打ち明けられない思いや悩みの相談も受け付けています。

お気軽にご相談下さい!

## 子育てファミリー 応援企業って?

子育てと仕事が  
両立できる  
職場環境の整備

地域における  
子育て支援

子育て環境に  
貢献

若者の  
就労支援

上記のいずれか2つ以上に積極的に取り組んでいる福井市内の企業等です。

平成20年度より、子育てにより良い環境づくりを進め、仕事と家庭生活の最適化を図る「ワーク・アンド・ファミリーバランス」を企業と家庭に働きかける「子育てファミリー応援企業」登録事業を行っています。

### 私達が「子育てファミリー応援企業」です!

- 創文堂印刷株式会社 (株)アイメル (株)サンワコン (株)チャイルドビジョン (株)米五 日本公文教育研究会 福井事務局 (株)しばな (株)福邦銀行 パティスリー ベジープル
- 福井県米穀株式会社 (株)竹下印刷所 福井信用金庫 大電産業株式会社 河村電器産業株式会社 福井営業所 北陸労働金庫 福井支店 三谷商事株式会社 河和田屋印刷株式会社
- 昭和美術印刷株式会社 福井県民生活協同組合 クリーンガス福井株式会社 (財)福井県予防医学協会 (株)エコ・プランナー インテリア・リフォーム みのり商店 (株)安部書店
- 藤田製本印刷株式会社 アスワ電子工業株式会社 佐野印刷株式会社 大和リース株式会社 福井営業所 (株)ホーコース 酒井電機株式会社 (株)大信堂 (株)共栄データセンター
- 富士ゼロックス株式会社 福井営業所 福井ヤクルト販売株式会社 (株)ネスティ さわやかライフ白洋舎 (株)御素麺屋 白崎印刷株式会社 スキット株式会社 アジア航測株式会社 福井営業所
- 大一印刷株式会社 日本システムバンク株式会社 (株)ホリタ 田中印刷株式会社 マルツ電波 福井グループ 定羽印刷株式会社 イワイ株式会社 カウベル・コーポレーション 日光産業株式会社
- 児玉印刷株式会社 山金工業株式会社 三谷コンピューター株式会社 山の前薬局 (株)システム研究所 江守商事株式会社 (株)アド・リブ 三津井証券株式会社 (有)コピーエクスプレス
- 吉岡幸株式会社 (12月末現在、登録順)

### 保育サポーター

財21世紀職業財団

☎21-0581

急な都合で子どもの面倒がみられないときに、一時預かりや家事・育児のサポートをします。

### 福井ファミリーサービスクラブ

福井市生涯学習課分室内

☎21-8179

### の〜びのび

福井市子ども一時預かりセンター

☎24-3715

### 救急医療体制

福井市休日急患センター

☎22-2099

休日昼間・土曜夜間当番医案内

☎21-2119

休日急患歯科診療所

☎26-8468

休日や土曜日の夜、急な病気やケガをしたときに!

### 子ども 救急医療電話相談

相談受付時間 / 19:00～23:00

# 8000

短縮番号  
(フッシュ回線対応)

☎25-9955 (携帯電話・ダイヤル回線対応)

急な病気に関する相談に小児科医がアドバイス!



### 病児・病後児保育

福井愛育病院愛育ちびっこハウス

病児 病後児 ☎54-5757

大滝病院 病児保育園

病児 病後児 ☎23-3215

福井県済生会 乳児院

病後児 ☎30-0300

福井総合クリニック

病後児 ☎21-1300

利用の際は登録が必要です。

詳しくは

福井市保育課 ☎20-5270

### ほっとな気持ちで ほっと一息

#### 【編集後記】

運動しなきゃと思うけれど、なかなか時間がない。そんな忙しい「ほっと世代」のみなさん、今月の特集を見て、子どもと一緒に楽しみながら体を動かしましょう!日頃使っているように使っていない体のいろんな所を動かすと、体もほぐれ、気分もすっきりします。たまには筋肉痛になるのもいいみたいですよ!運動しましょうね〜!

ご意見ご感想をお聞かせください。



### 福井市保健センター

住所 / 福井市城東4-14-30

☎28-1256

### 福井市清水保健センター

住所 / 福井市風巻町28-8-1

☎98-3200

健診や予防接種などの問い合わせに!

### 幼児の誤飲の対処法

中毒110番

☎大阪 072-727-2499

(24時間・365日対応、  
情報提供料は無料)

タバコ専用電話

☎大阪 072-726-9922

(24時間・365日対応  
テープによる情報提供・無料)

財日本中毒情報センター

子どもが異物を飲みこんでしまったときに!!

#### 発行

福井市民生活部  
男女共同参画・少子化対策室  
男女共同参画・子ども家庭センター  
「ほっと」係

〒910-0858

福井市手寄1丁目4-1 アオッサ5階  
TEL (0776)20-1537

FAX (0776)20-1538

E-mail: danjo@kcc@city.fukui.lg.jp