



3月13日、4か月ぶりのカフェには、15組のおばあ様、親子の方々にご参加頂き、楽しい時間を過ごすことができました♥

さて、3月1日より、待合室南側芝生広場にて工事が始まりました。大きな音で来院していただいた方にご迷惑をおかけするかも・・・と心配していましたが、子どもたちはダンプカーやショベルカーが働く姿を身近で見ることができ、窓の外に釘付けでした(*^。^*)

「何ができよん?」「遊べる広場?」なんて質問もありましたが、「すくすく発達支援センター」を建設しています!

そして、そこでの活動のため、新しいスタッフが4月から加わりました。**作業療法士の興川かおり**です。よろしくお願ひします。

次回、すくすくカフェはできたばかりの新館で開催出来たらなあ・・・♪と思っています!!

赤ちゃんとお遊ぼう(院長・受付スタッフ)



by スタッフ

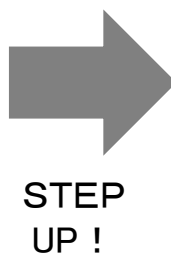
「ペースサー
ト
犬のおまわりさん」

ハンカチを使って

その①

ママが顔を隠して、「いない、いない ばあ!」
赤ちゃんが大好きな定番の遊びですね。

月齢が上がってくると、ちょっとした変化を好むようになります。「ばあ〜。」の表情を変えてみて...



もしかすると、赤ちゃんも表情をマネしてくれるかも・・・!?

その② ナイナイ

ハンカチを外すと...

【月齢が上がると...】
短い時間だけ、そこにおもちゃがあるのを記憶していて、じーっと見つめる。



どんな表情をするのか? 「やっぱりあったー!」と嬉しそうな表情を見せてくれるかな♪

【4. 5ヶ月ごろ】
「なくなった!」とすぐに目をそらす。

4. 5カ月では、すぐに目をそらしてしましますが、月齢があがると、ハンカチを見つめる時間が長くなります。

その③ ふんわり

赤ちゃんの顔にふんわりあ〜り、ハンカチをかけると・・・

赤ちゃんが自分でハンカチをとりぞくの待ちます。

少し厚手でやわらかな布などを赤ちゃんの顔に「ふんわり」とかけます。



何度か繰り返して遊んでいるうちに、お母さんじゃない人の顔が待っていると、赤ちゃんはどんな反応をするかな？



その④ 「チュー」 ハンカチねずみ



チューねずみさんが迷い込んできたよ！！

モゾモゾ・・・

なでなですると、ピッと飛んだりするよ！



ペットボトル編

身近にあるペットボトルで子どもが喜ぶおもちゃができるよ！

クルクルコースター

マラカス

スノードーム

ストロー通し

・・・



積み木編

生まれたばかりから「ごっこ遊び」ができるようになるまで楽しめる。発達段階に合わせて、様々な遊びを展開できるすぐれたおもちゃ！！それが『積み木』です！

最初は打ち合わせた音に
気付くことから始まり♪

握って、ペロペロ！

自分で積み上げたり、
崩したり・・・

見立て遊びもできるよ

(積み木で遊ぼう♪)



生まれたばかりの赤ちゃんでも2つの積み木をやさしく打ち合わせる音に気がつきます。



両手に持ったり、持ち替えたり、なめたりします。



自分で積み上げたり、崩したりを飽きることなく続けます。



自分で積み木をよこに並べるようになります。「ガタンゴトン」と声をかけながら動かすと、同じようにまねをします。

～アンケートより～

- ・ペットボトルのおもちゃが参考になった、家でも作りたい。
- ・お金を使わなくても、家にある身近な物で楽しく遊べるのが分かった。
- ・自分が思ってもないことが、遊びになっていると気付いた。
- ・遊びの幅が広げられそう。
などのご意見を頂きました。

他にもいろいろな遊び方があるよ！
詳しくは、「赤ちゃんの遊びBOOK」で・・・！！
(著者 小西 行郎・小西 薫)
当院にも置いてます。ぜひご覧くださいね！

ペットボトルのおもちゃは当院にも置いてあるので、ぜひ遊んでみて下さいね！！

赤ちゃんの睡眠(小西 行郎)



行政でも「早寝・早起き・朝ごはん」と睡眠の大切さは言われていますが、人は何のために寝るのか考えたことはありますか？子どもにとっての、「眠りのはたらき」、「眠りの発達」、「睡眠(生活)リズム」についてちょっと考えてみませんか！！

《眠りのはたらき》

①脳を発達・成長させる

成長ホルモンがまとめて分泌される。細胞が元気になり、骨は太く長くなり、筋肉も太く強くなり、血管も身長も伸びる。まさに、寝る子は育つ！！

②脳機能(はたらき)を守る

脳のはたらき(脳の情報処理力)を保つための物質の補充やエネルギー源の補充をしてシナプスのはたらきを守る

③脳の再調整(神経伝達物質をバランスよく再分配する)

昼間あったことを寝ている間に再生(1日あったことの整理)

《眠りの発達》

(胎児期) ほとんどレム睡眠

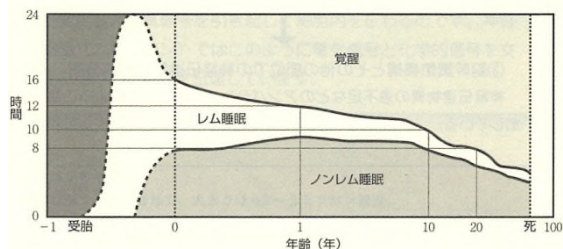
(新生児期、乳児期) 半分がレム睡眠 25時間リズム

睡眠時間	年齢	特徴
新生児	16~18時間	排せつや授乳のために2~3時間ごとに目を覚ますだけ 空腹になると目が覚めて泣き、おっぱいを飲ませてもらってはまた寝る
・1~3ヶ月	15~17時間	昼間おきている時間が少し増えてくる
・4~6ヶ月	13~14時間	社会生活に必要な睡眠サイクルが形成される時期
・6~12ヶ月	11~13時間	夜泣きが始まる子も

(幼児期・1歳~) 24時間リズムが出来上がる

睡眠時間 夜10時間、昼1~2時間 早寝早起きのリズムを作る

図1 受精時から死に至るまで1日にしめるレム睡眠とノンレム睡眠



(井上昌次郎「眠りを科学する」2008 朝倉書店より引用)

- ・レム睡眠・・・静かに眠っている時急に目玉がクリクリと動き出す急速眼球運動が見られる睡眠で、眠りから目(脳)を覚ますための準備の睡眠
- ・ノンレム睡眠・・・眼の動きのない睡眠



赤ちゃんはけっこう夢を見えています！

(お子様の寝かしつけるコツ、寝る前の習慣・クセは?)

～すすくカフェ参加のお母様より～

1位 添い寝、添い乳(おっぱい)

2位 おしゃぶり・指しゃぶり

3位 腕まくらでトントン

やっぱり、一番ですね！

“お手て絵本”で今日あった出来事をお話にして、話し終わったらおやすみなさい。
グズグズ言って寝る、寝てくれず親が睡眠不足(‘_) などなど・・・。

《生活リズム》

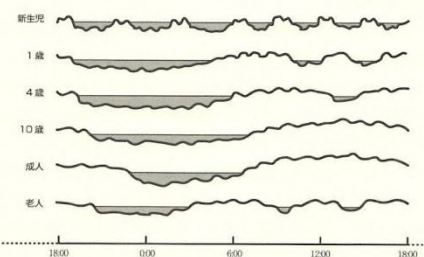
①子どものリズムに大人が合わせる

赤ちゃんは、胎児期、30週頃からまとまった睡眠をとっているといわれています。その睡眠は母親のホルモンが影響を与えます。つまり、母親の睡眠でコントロールされています。

子どもの生活リズムは親の生活リズムが大きな影響を与えます。最近“育メン”がブームで仕事から帰宅し、21時過ぎて、寝ている子供を起こして一緒にお風呂に入る方、一緒に遊ぶ方がいますが、これは止めて下さい！！

子どものリズムに大人が合わせて下さい。23時以降に寝る子は便秘が多いとも言われています。

図2 年齢にともなう睡眠時間の大きなリズム



(大熊輝雄「睡眠の臨床」1977医学書院 より引用)

② 生活リズムを把握する

下の図3、4は規則正しい生活リズムの子とそうでない子の睡眠票です。

子どもの生活リズムで気になることがある方は2週間ほど睡眠票をつけてみて下さい。個別にご相談に応じます。

図3 1歳0ヶ月 女兒「昼夜のリズム形成良好」

入眠はほぼ夜9時ごろにまとまり、起きる時間や昼寝の時間も規則的です。規則正しい生活リズムができています。

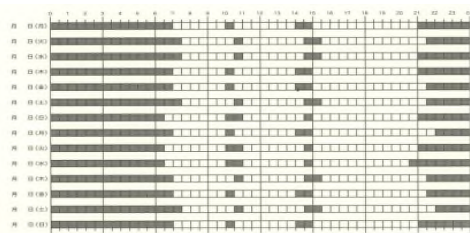
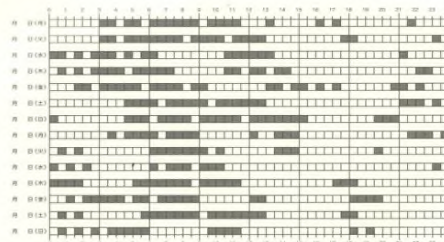


図4 1歳1カ月 女兒「昼夜のリズム形成不良」

入眠時間や起床時間がバラバラでリズムが作られていません。将来の社会生活が不安です。治療が必要です。



～アンケートより～

- ・睡眠がそんなに大切な事とは思ってなかった。
- ・お昼寝や睡眠時間など気になっていたのに、睡眠時間の表が参考になった。
- ・良質な睡眠(夜よく寝る)が、子どもの発達に必要であることが分かった。

などのお声を頂きました。



夕寝は止めましょう！
夜眠れなくなります。

すくすく
相談室



すくすくカフェでお母さんより質問があった、お子様の発達で気になることについてお答えします！！

次回、すくすくカフェは
6月の予定です♪

Q. 夜泣きに困ってます。

A. 赤ちゃんはよく夜泣きをしますが、新生児期の夜泣きは空腹が原因です。

生後7～9ヶ月ごろにもまた、よく夜泣きをするようになります。この時期の夜泣きの理由は、はっきりしていません。昼間の出来事を思い出して泣くと言う説もありますが、それも説明はされていません。むしろ、成長に合わせた感情の表れではないでしょうか。この時期は赤ちゃんの成長がめざましい時期で、まもなく歩いたりしゃべったりし始める時。このように大きな発達を控えている時期の夜泣きは、行きたい所へ自由に歩いていけない、自分の意思を伝えられないという、欲求不満の表れなのではないかと思うのです。実際、大きな変化を迎える前の赤ちゃんは、起きているときも、ぐずったり、イライラしてすぐに泣いたりするものです。時期が過ぎればこのような行動の夜泣きも自然に収まります。