



9月より

遊びの部屋すくすく スタート！

すくすく新聞

VOL. 7
平成24年
10月発行



恐る恐る飛んでいたのが・・・、慣れると、元気よく、ジャンプ・・・



ポニー swings でゆらゆら♪ 楽しいね！

9月18日より、「遊びの部屋すくすく」がスタートしました。三木町をはじめ高松市・さぬき市より、毎回10組前後の親子さんたちが参加されています。

「遊びの部屋すくすく」は、乳幼児期に必要な感覚・運動・コミュニケーションを柱とした遊びを体験できる教室です。9・10月のテーマは、「動いて遊ぼう」で、ポニー Swing やトランポリン、大型の積み木で親子の触れ合い遊びを楽しんでいます。トランポリンに始めは、びっくりして怖がっていたお子様も回数を重ねることに慣れて、お母さんの手を引っ張って積極的に楽しんで見受けられます。

予約制ではないので、気軽な気持ちでぜひご参加ください。

第13回すくすくカフェ 開催いたしました

17組の親子参加お父さんも参加しています！

9月25日、第13回すくすくカフェを開催いたしました。今回のテーマは、院長より「離乳食と食物アレルギー」、小西行郎先生より「赤ちゃんの食事とコミュニケーション」でした。

離乳食、アレルギーには関心が高く、質問がたくさんあがりました。また、食事については、「家族みんなで楽しく食べよう（家族団欒）」が大切ということをお伝えしました。また、後のページでそれぞれ紹介いたします。



★子どもと一緒に遊ぼう★
by 受付スタッフ

「どんぐり」「コロコロ」
「トコトコとこちゃん」
の歌に合わせてお子様との触れ合い遊びの紹介をしました。

離乳食と食物アレルギー 院長

食物アレルギーとは？

食物によって引き起こされる抗原特異的な免疫学的機序を介して生体にとって不利益な症状が引き起こされる現象です。有病率は、乳児期では約10%、3歳児では約5%、学童以降では約1.3~2.6%といわれています。

食物アレルギーの分類

- ①新生児・乳児消化管アレルギー
新生児期～乳児期 ← 牛乳（粉ミルク）
- ②乳児アトピー性皮膚炎
乳児期 ← 鶏卵・牛乳・小麦・大豆など
- ③即時型症状（蕁麻疹、アナフィラキシー）
乳児期～成人期 ← 鶏卵・牛乳・小麦・そば・魚類・ピーナッツなど
- ④特殊型；口腔アレルギー症候群
幼児期～成人期 ← 果物・野菜など

◆赤ちゃんが食物アレルギーになりやすい理由◆

- ①食べた食物を消化する力が弱い
1歳位までは胃酸の分泌が不十分、酵素が十分作られない
- ②腸の粘膜のバリア機能が弱い
生後1~2ヶ月頃より少しずつ発達
- ③腸管の免疫システムが未発達
2歳ごろになるとしっかり働く

つまり、年齢と共に良くなります！

◆食物アレルギーへの対応◆

- ①正しい抗原診断
- ②治療の基本
 - ・食事療法
「食べること」を目指す
 - ・食材として用いずに調理
 - ・調理により低アレルゲン化（例、卵に火を通す）
 - ・低アレルゲン化食品の利用
 - ・薬物療法

- ・スキンケア、塗り薬を使用しても良ならない場合は血液検査
- ・異常反応があった場合でも、除去は慎重に！！
- ・医師が総合的に判断します。



◆アレルギー性疾患の予防◆

- ①バランスに気を付けた食事
- ②受動喫煙の回避
- ③効率のよいダニ対策
- ④室内ペットの飼育を避ける

- ・30品目を意識して食べましょう！
 - ・和・洋・中 をローテーション！
 - ・魚・肉 をローテーション！
- ストレスをためずに♪



ハウスダストに過敏に反応するので空気清浄機など便利なグッズを利用するのも。



ペットにはフラス面もたくさんあるので、賛否両論ですが、ペットを触った後は手洗いをする、ペットをシャンプーするなどし、折り合いをつけて飼いましょう。

乳児期前半の食事

①お腹の中にある時から味が分かる。

甘味・苦味・酸味は区別ができる！
赤ちゃんは基本甘党です♥

②満腹中枢・飢餓中枢はまだ未発達

- 満腹・飢餓中枢は成長と共に発達していきます。



生まれたての赤ちゃん

生後2, 3か月頃になると、母乳・ミルクを飲まなくなったと相談に来るお母さんが増えます。しかし、赤ちゃんがムウ飲みをするようになるのは、「もう飲みたくない！」というような自我がたくさん出てきた証拠で、これも正常な成長の一つの過程です。余程の体重の減少がない限り見守っていきましょう！！

乳児期後半の食事

①哺乳→離乳へ・・・

②食という文字は→「人」+「良」

③初めての物を食べられるかどうかは周囲を見て決める？



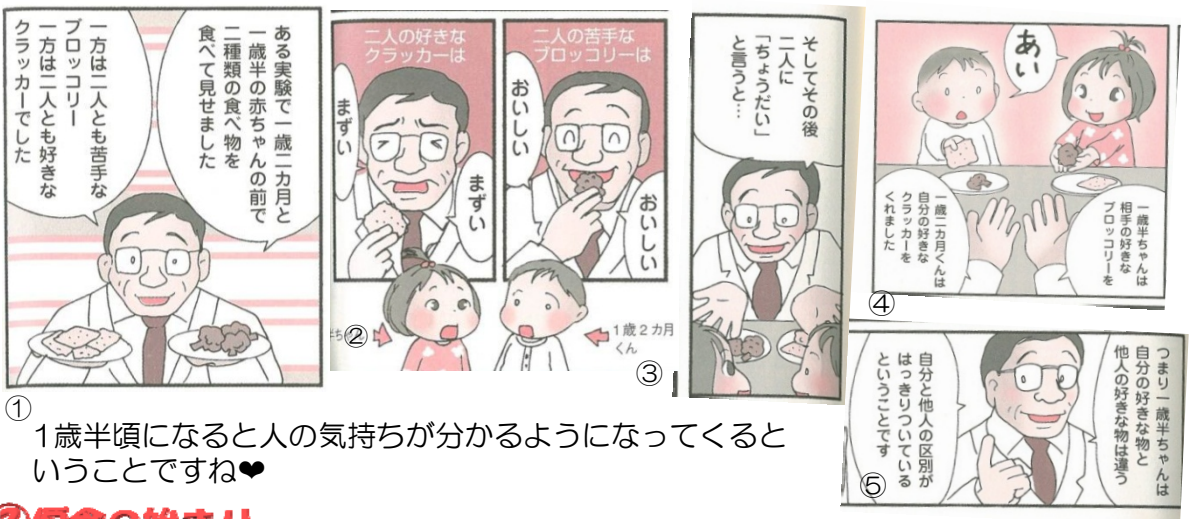
家族だんらん



食事は、文字通り、人と人とのコミュニケーションの場でもあります。単に栄養補給すればよいというものではありません。みんなと一緒に楽しくが基本です！！
初めて、物を口に入れるのは、大人でも勇気のいることです。赤ちゃんは周りの大人がおいしそうに食べている様子を見て「これは食べられる！」と判断して食べるようになります。

乳児期の食事

①自分の好みと他人の好みの違いが分かる



① 1歳半頃になると人の気持ちが分かるようになってくるということです♥

②偏食の始まり

「偏食がある・・・。」と相談を受けた時、子供だけで食事をしている場合が多いです。嫌いなものをどうにか工夫して食べさせるというのではなく、みんな一緒に楽しい食事の場で大人がおいしそうに食べている姿を見て、知らないうちに食べられるようになると思います。また、噛む力をつけるために、子供たちに硬いものを食べさせる考え方もありますが、それよりもむしろゆっくり楽しく食事をさせることで自然とよく噛んで食べるようになり、消化・吸収も良くなります。