

健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉

健康な生活習慣を身につける

生活指導(医学的指導と栄養指導)と運動指導で“太りすぎ”を解消

〈メタボリック症候群〉という言葉聞いたことがある人は多いと思います。さまざまな健康障害につながる“太りすぎ”が、健康の課題として注目を集めています。“太りすぎ”は大人だけの問題ではありません。子どもにもあります。(こどもの城)では、医学・食事・運動の各面から生活を見直し、バランスのとれた生活習慣を身につけて“太りすぎ”を解消しようという「健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉」を開いています。対象は、太りすぎの小学生とその親。生活指導(医学的指導と栄養指導)と運動指導の2つのプログラムがあり、小児科医師、管理栄養士、そして(こどもの城)でスポーツ遊びを担当している体育のスタッフが、それぞれの専門性を生かして、楽しく自然に健康な生活習慣が身につけられるように指導しています。

健康におよぼす影響が分かってきた

大人の〈メタボリック症候群〉だけでなく、子どもの“太りすぎ”についても研究がすすみ、いろいろなことが分かってきました。



体育室での「運動指導」

「子どもの肥満も、大人と同じように皮下脂肪型と内臓脂肪型のタイプがあります。とくに内臓脂肪型の場合は、高血圧症や糖尿病などの健康障害につながる

ので、治しておかなければいけない肥満だということが分かってきました。できるだけ早いうちに、適度な運動を受けて、適度な治療を受けてほしい」と村田光前こどもの城小児保健クリニック院長。脂肪細胞から分泌される活性物質が健康障害を引き起こすしくみなどが、分かってきたそうです。

皮下脂肪型も、自分自身の体重が増えることになり、二本足で歩く人間にとって、“重いもの(自分の体)”を支えることが、ひざなどに負担をかけることになるからです。

「高度の肥満が長く続くと、最終的には身長伸びが悪くなることも分かっていました」と村田院長。

“太りすぎ”が健康におよぼす影響について、いろいろなことが分かってくと、“太りすぎ”を解消することの大切さが、あらためてクローズアップされます。

「子どもの肥満も、大人と同じように皮下脂肪型と内臓脂肪型のタイプがあります。とくに内臓脂肪型の場合は、高血圧症や糖尿病などの健康障害につながる

ので、治しておかなければいけない肥満だということが分かってきました。できるだけ早いうちに、適度な運動を受けて、適度な治療を受けてほしい」と村田光前こどもの城小児保健クリニック院長。脂肪細胞から分泌される活性物質が健康障害を引き起こすしくみなどが、分かってきたそうです。

皮下脂肪型も、自分自身の体重が増えることになり、二本足で歩く人間にとって、“重いもの(自分の体)”を支えることが、ひざなどに負担をかけることになるからです。

「高度の肥満が長く続くと、最終的には身長伸びが悪くなることも分かっていました」と村田院長。

“太りすぎ”が健康におよぼす影響について、いろいろなことが分かってくと、“太りすぎ”を解消することの大切さが、あらためてクローズアップされます。

適切で、効果的な運動を習慣づける

「健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉」には、生活指導(医学的指導と栄養指導)と運動指導の2つのプログラムがあります。“太りすぎ”が生活習慣と深く結びついているので、医学面だけでなく生活全般にわたって指導することが大切だと考えるからです。

規則正しい生活リズム(早起早起など)、バランスのよい食事、適度な運動習慣など——生活そのものを見直すことが、“太りすぎ”の解消につながります。

「医学面や食事面の管理をして、肥満の解消に取り組んでいるところは多くあります。子どもの体の動きを知る専門家がいて、適切で効果的な運動だけでなく、それを習慣づけるところまで指導できるところが、(こどもの城)の「健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉」の特徴ではないでしょうか。生活習慣指導のなかで、日常的に体を動かす指導をしているところは、まだ少ないかもしれません」と村田院長は話します。

体を動かして遊ぶことの楽しさ、おもしろさを体験してもらって「スポーツ遊び」を指導している体育スタッフ。体育室でもプールのなかでも、“楽しく遊ぶ”感覚で運動しています。



プールでの「運動指導」

村田院長は、生活のなかで日常的に体を動かす、体を使うことの大切さを指摘しています。「子どもの健康を考えるうえで重要な問題の一つに、小さいときから体を動かしていないことがある。歩くことも少なくなった。基本となる体の動かしかたを、生活のなかで身につけることができているか——」。“太りすぎ”の問題だけではなく、さまざまな場面でも“生活習慣”を見直す必要があります。

医学的指導

身体計測、視力・血圧測定、診察など、小児科の医師が担当し、毎月1回行います。血液と尿の検査は、年度はじめに1回行い、その後は経過観察が必要な子どもだけ、定期的に検査します。成長期の子どもの太りすぎは、体重の増減だけを見るのではなく、身長も伸びているので、身長と体重の両面から見ています。太りすぎが改善されているかどうか、健康面の心配はないかなど、生活全体にわたって指導します。

栄養指導

毎月1回、2日分、朝食をふくめて、食べたものをすべてリストアップしてもらっています。それをもとにカロリーや栄養バランスなどを調べ、管理栄養士が個別に栄養指導します。栄養指導を続けていくと、食品の種類が増え、バランスのよい食生活へと変わっていきます。子どもたちも“食べる”ことに関心が高いため、興味をもって学習しています。

健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉活動プログラム

「健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉」についての詳細は、お問い合わせください。03-3797-6607(月～)

運動指導

毎週土曜日の夕方、体育室とプールを交互に使って行っています。両手両足の動きをさりげなく取り入れながら、楽しく元気に楽しめるようにプログラムを工夫。体育室の活動では、歩数計をつけてもらい、時間内に何歩歩いたかもチェック。このほか、年3回、親子で体を動かして遊ぶことを体験してもらおうと、“外出プログラム”を行っています。親子で一緒に子どもだけで参加する夏の自由会もあります。



外出プログラム