

ジジ・ババ世代で子育てアゲイン

時代とともに子育て世帯を取り巻く環境は変化しています。そんな今だからこそ、子育てを卒業したジジ・ババ世代の力が大切です。現代子育ての常識や世帯との関わり方を学んで、地域の子育てに挑戦しませんか？

子育ての昔と今

こんなに変わった！

抱っこ

昔 「抱きぐせ」がついてしまうので、抱っこしすぎないようにする

NO!

今 抱っこは自己肯定感や信頼感など心の発育に大切。抱きぐせは気にしない

授乳

昔 1歳までにママがリードして「断乳」したほうがよい

断乳

卒乳

今 「卒乳」は子どもが自然と離れるまで

食事

昔 離乳食として、大人がかみ砕いた食べ物を与える

今 大人の持つ虫歯菌を移さないよう、箸やスプーンを子どもと共有しない

環境

昔 祖父母世帯と同居。親戚も多く、人と接する機会が多かった

今 核家族化により、両親の助けを受けられないケースが増加。さらに少子化で親戚の人数も減っている

子育て世帯への接し方

- 01 **まずはあいさつから**
地域で出会った近所の親子にあいさつしてみましょう。目を合わせてほほえみかけるだけでもOK! まずは顔見知り。
- 02 **話しかける**
子育て中の親は、昔に比べて話し相手がなく、育児への不安でいっぱいです。ちょっとした声掛けて、気持ちが軽くなることも。他の子との比較や、聞かれてもない育児へのアドバイスなどは避け、子どもや子育て法をほめると、親はうれしく感じます。
- 03 **くりかえし、見守る**
常日頃から、あいさつや声掛けを繰り返し、長い目で子育てを見守りましょう。子育て世帯の不安解消だけでなく、若い世代とのつながりをもつことにより、見守る側の生活にも活力が生まれます。

GOOD

- ・かわいいよね
- ・子育ては大変でしょう
- ・よく頑張っているね

NG

- ・まだ歩けないの
- ・Oか月にしては小さめね
- ・Oした方が いいんじゃない

パパ・ママに紹介したい子育て支援スポット

- わっくんひろば**
親子でゆっくりできるフリースペース。子育ての悩みは、気軽にスタッフへご相談ください。
【わっくんひろば】豊岡町38-4 ☎582-7590
【サテライト】尻手1-4-51 ☎642-5710
- はなはなひろば**
くつろいだ雰囲気の中、のんびりしたり、おしゃべりしたり。区社会福祉協議会での「おでかけ広場」も人気です。
生麦5-8-24 ☎567-8700
- Kitsch(キツチュ)**
スタッフも子育て中のため、親身になったアドバイスを受けることができます。友だち作りや息抜きにも!
馬場1-7-8藤ビル2階A号室 ☎716-9949
- その他**
近所の施設でも、子育ての知恵や経験を持つ「子育て支援者」が相談にのります。日時や場所はP10~12の「施設からのお知らせ」をご覧ください。
※開館時間・休館日・利用料等については各施設にお問い合わせください

心配な親子がいたら

悲しいことですが、区内の児童虐待対応件数は増加傾向にあります。28年度は約400件でした。あなたの周りにも心配な親子がいたら、すぐにご連絡ください。身近な問題として捉え、行動することが、虐待を受けている子どもだけでなく親も救います。

「しつけ」と「虐待」
しつけか虐待かは「子どもの立場」から判断します。親が「子どものため」と思っている、子どもが傷ついていれば虐待です。身体への暴力だけでなく、言葉や無視で心を傷つける、食事を与えない等も虐待になります。

虐待の発生理由
虐待はさまざま原因が重なったときに、家族の心理状態が不安定になり、引き起こされます。必ずしも「親が悪い」というわけではありません。

親子
親：育児の不安、自らの養育歴等
子：子の特性、育てにくさ等
環境：経済的不安定、孤立等

☎ 区役所こども家庭支援担当 ☎510-1850 fax 510-1887

知っているようで知らない! 睡眠のはてな?

- 1. 運動をすればするほどよく眠れる?**
適切な運動であれば、生活リズムにメリハリがつき、安眠につながります。しかし、寝る前の激しい運動はかえって入眠を妨げてしまったり、寝ている間に起きてしまうのでなるべく控えましょう。
- 2. 休日の寝だめで睡眠不足を解消できる?**
睡眠不足が蓄積されてしまうと、休日まとめて眠っても、睡眠不足解消にはなりません。また、休日に遅くまで寝ていると光による体内時計の調整が行われず、休日明けの目覚めが悪くなってしまいます。
- 3. 睡眠時間が長ければ長いほど健康?**
成人の睡眠時間は6~8時間が目安です。また、歳をとると、睡眠時間が短くなることも自然なことです。必要以上に睡眠をとっても、健康になるわけではありません。日中の眠気や困らない程度の睡眠が一番なのです。

質のよい睡眠を目指す、入眠の心得

- 1. 寝る前のお酒やたばこはNG**
寝る前のお酒やたばこは睡眠の質を悪くする原因になります。お酒は寝る前の習慣という人も多いですが、飲む量が増えていく原因になります。さらに、毎日の摂取は生活習慣病の原因になるため、控えましょう。
- 2. 寝る前には自分に合ったリラックス法を**
寝るときは、スムーズに入眠できるようゆったり入浴するなど、リラックスできる環境を作りましょう。また、明るい光には目を覚ます作用があるため、できる範囲で暗くするのも効果的です。
- 3. 朝起きたら太陽の光を浴びる**
もし寢床に入る時間が遅れても朝起きる時間を変えずに、太陽の光を浴びましょう。太陽の光は体内時計をリセットしてくれます。また、無理に眠ろうとするとかえって緊張し目が冴えてしまいます。眠くなってから寢床に入るようにしましょう。

(出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」)

「ただ寝る」から「質のよい睡眠」へ

毎日寝てはいるけれど、朝の目覚めも悪いし疲れがとれない…。それって、睡眠の見直しが必要なのかも。何かいい方法、ありませんか？



食事・運動と合わせて効果倍増

規則正しい生活を送ることで、質のよい睡眠をとることができます。また、質のよい睡眠は生活習慣病の予防につながります。それには運動、食事などを工夫し規則正しい生活を送ることが健康への近道といえます。睡眠・食事・運動の3つのバランスが、健康な体を支えるのです。

保健師に聞く

鶴見区は市平均にくらべ、生活習慣病によって亡くなる人が多い傾向にあります。健康づくりへの第一歩として毎日の睡眠に関心を持ち、改めて自分の生活を見直してみましょう。

寝つきを良くするには、適度な運動が効果的です。さらに運動を習慣づけると規則正しい生活になり、生活習慣病の予防にもなります。無理なく楽しく行えば、ストレス発散やリラックス効果で、こころの健康にもつながります。人それぞれ「適度な運動」の度合いは異なりますが、楽しみながら無理なく続けられる運動をとり入れてみましょう。

区役所健康づくり係
小林 香菜子



よこはまウォーキングポイント

よこはまウォーキングポイントをご存じですか? 参加者には歩数計プレゼント! (送料自己負担) 歩数に応じてポイントがもらえて、抽選で商品券などが当たります。この機会に、運動習慣改善に役立てましょう!

☎よこはまウォーキングポイント事業事務局 ☎0570-080-130 fax 0120-580-376 (受付時間/9時30分~17時30分 休土、日、祝日、年末年始)

今日からできる! ちょい足し運動

今日からできる! ちょい足し運動

いつでもどこでも気軽に体を動かす方法が満載! (区役所2階12番窓口で配布中)

☎ 区役所健康づくり係 ☎510-1832 fax 510-1792