



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

## 子ども達を取り巻く“メディア”

### きちんと思えていますか？

テレビ、DVD、ゲーム、パソコン、携帯…急速に普及している電子映像メディア。普段何気なく生活の中で使っているものばかりですが、皆さんはこれらの電子映像メディアの影響について考えたことがありますか？

今回は、お子さんにとって身近なテレビやDVDの長時間視聴による影響、メディア漬けから子どもを守るために親や家族として気をつけてほしいことについてお話します。

#### 子どものメディア漬けチェック ~お子さんにこんな様子はみられませんか？~

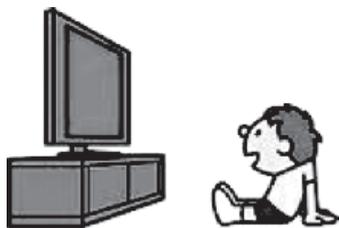
赤ちゃん	幼児
<input type="checkbox"/> 無表情	<input type="checkbox"/> 話しかけても反応がない、名前を呼んでもふり向かない
<input type="checkbox"/> あやしても笑わない	<input type="checkbox"/> 友達にかみつく
<input type="checkbox"/> 赤ちゃんから声を出すことがあまりない	<input type="checkbox"/> いきなり奇声を発する
<input type="checkbox"/> 起きる時間や寝る時間が一定でない	<input type="checkbox"/> 友達の輪に入れない
<input type="checkbox"/> 便秘がちだったり、生活リズムがつかみにくい	<input type="checkbox"/> 夜更かし、少食、便秘傾向などがある
<input type="checkbox"/> テレビやDVDがついていると機嫌がいい	<input type="checkbox"/> 自分でテレビやDVDを操作し、消すととても怒る
<input type="checkbox"/> テレビやDVDを消すと泣いたり、不機嫌になる	<input type="checkbox"/> テレビやDVDをボーっと見ている

#### メディア漬けによる影響

上の表と関連するものとして…

#### ■コミュニケーション能力が育たない

テレビやDVDを見る場合、一方的に投げ出されてくる光と音の刺激をただ受け止めているだけで、言葉のやりとりはなく、相手に気持ちを伝えたり相手の気持ちを推し量ったりというやりとりが全くありません。そのために、言葉の発達が遅れたり、コミュニケーション能力が十分に育たなかったりする可能性があります。



#### ■感情のブレーキがきかなくなる

長時間メディアに接触すると、感情をコントロールしたり、欲望を抑えたり、相手を思いやったり…といった人間らしさを司る大脳の「前頭前野」の機能が低下します。その結果、表情が乏しかったり、友達に噛みついたりすることがあります。



#### ■自己肯定感が育たない

自分は自分のままでいいんだという自分自身に対する自信（自己肯定感）は、多くの人のやりとりを通して、誰かの役にたったり感謝されたりすることで育まれていきます。自己肯定感が低いと、人との関わりに不安があるために友達や親の輪に入らず、ますますメディアの世界にのめり込むという悪循環に陥りやすくなります。

### ■「寝」きが悪くなる

日が暮れると眠くなるホルモンが分泌されて眠る準備に入るのですが、テレビからの光や音により身体が睡眠の準備状態にならず、生活リズムを崩しやすくなります。

### ■体力・筋力が低下する

外遊びや身体を動かす機会が少ない分、歩く力や筋力、体力がきちんとつきません。

### ■視力が低下する

視力だけでなく、物との距離感をとらえたり物を立体的に見る「立体視力」も育たず、階段を踏み外すなどケガをしやすくなります。

### ■自律神経が育たない

寒い冬の季節に外で遊ぶ、夏に汗をかいて身体を動かすなどの経験が少ないと、体温や血圧を調節する「自律神経」が育ちません。



メディア漬けにならないようにするためには？

2歳までは、テレビやDVDの視聴を控える。(2歳までの時期は、親子の関係性の土台作りや、言葉や脳、心身の発達が特にめざましい大切な時期です。)

2歳以降、テレビやDVDを見せるとするならば

★1日2時間までを目安とし、食事の時は必ず消ししましょう。

★親と一緒に見るようにし、声をかけたり内容について話し合ったりしながら見る。

★家庭内でもダラダラとテレビをつけっぱなしにするのはやめ、見たいものを選んで見るようにする。



問い合わせ先

住民福祉課 保健師

☎64-11472

# 健康講座

96

## いつまでもおいしく食べるために

新潟県立坂町病院 管理栄養士 加藤 つくし

最近、うまく噛めない、噛んでもばらばらして飲み込みづらい、いつまでも口の中に食べ物が残っている、食事がおいしくない、などと感じている方はいらっしゃいませんか？また、周りに食事を食べなくなつた、いつまでも飲み込まない、食事中や食後にむせる、咳き込む、声がかすれる、などの症状のある方はいらっしゃいませんか？それらは、食べる力が弱つたことによる症状です。

高齢者は、筋肉の低下、唾液の分泌の減少、歯の欠落、歯肉がやせてくる等の原因で飲み込みが悪くなつたり、よく噛めなくなつたり、食べる力が低下しやすくなります。また、味蓄の減少により味覚が低下し、ご飯がおいしく感じなくなつたり、濃い味を好むようになつたりします。そ

の結果、食事が低下し、栄養不足や脱水などを起こしやすくなり、さらに食べる力が低下して栄養不足になり、病気になるやすくなります。そのような悪循環を防ぐため、早期から食事に注意する必要があります。

よく噛めない時は、軟らかいものを小さく切る、隠し包丁をいれる、つぶす、すりおろす等の工夫で食べやすくなります。飲み込みが悪い時は、軟らかく調理し、とろみをつけてまとまりをよくする、少量ずつゆっくり食べる、などで食べやすくなります。飲み込みづらい食べ物としては、水状のさらさらしたもの、逆に水気がないばさばさしたパンや凍り豆腐のようなもの、繊維の多い筍やこんにやくなど、口腔内にへばりつくわかめや海苔などがありま

す。また酸味の強いものはむせの原因になります。そんな状態で、軟らかいもの、食べやすいものばかり食べていると知らず知らずのうちに偏りがでて、栄養状態が悪くなり病気になるやすくなる場合があります。お粥とみそ汁と梅干だけで済みます、プリンやゼリーのようなものばかり食べている。そんなことのないように調理の工夫で食べやすくして、そのなかで主食、主菜(肉、魚、卵、大豆製品等たんぱく質) 副菜(野菜等のビタミン、ミネラル、食物繊維)に乳製品を加えてバランスよく食べるよう心がけましょう。食べた後は、口の中をきれいにすることも大事です。早い時期であれば、訓練で回復することもあります。

おかしいな、と思ったら、病院や歯科医院へ行き、医師、栄養士、リハビリスタッフ等にご相談ください。

早い時期から気をつけて、最後まで元気でおいしく口から食べましょう。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111