

すくすく子育てチャイルドケア

## 薄着

世界地図で日本を見ると、随分特徴があります。赤道と北極の中間に位置する小さな細長い島国です。東は太平洋、西は日本海を越えてユーラシア大陸です。

このような位置で季節が巡っているのは、他国に比較して日本の四季は随分鮮やかに展開します。

暑かった夏も終わり、今は冬に向かって少しずつ気温が下降している爽やかな季節です。

秋は年間を通じて最も健康づくりに適した季節で、屋外でのスポーツにも最適です。子どもの秋の服装のことにについては本誌、以前もお話した「自律神経」のところでも登場しています。

私たちの体には、自律神経のうちの交感神経が、全身に張り巡らされています。自律神経は血圧を上げたり、寒さ



に抵抗したり、呼吸力や皮膚の抵抗力を強くするために働いています。

この神経の働きを強くするためには、普段からその出番の機会を持つことです。昔からよく行われているのが「乾布摩擦」や「冷水摩擦」などですが、小さい子どもには無理。赤ちゃんには刺激が強いため、普段の衣服の調節、「薄着」で抵抗力をつけていきたいと思います。

そこで9月頃から、冬に向かって少しずつ気温が下がっていき、これを利用して抵抗力をつけていきます。それには今から薄着の練習。これからの気温の下降に対して、着せるのを遅らせるのです。

ややもすると、秋風が少しでも感じられると、赤ちゃんだからと、すぐに着せがちだけれど、そこは「ちょっと待った」です。実際に温度計の数字が下がって、誰が考えても着せるなら着せるけれど、「着せるかどうか迷う程度」のときは、「着せない」の判断でやっていると、冬になって着過ぎることなく丈夫な体になっただけです。今から少しずつやっていくのがコツです。

健康百科

## 高齢者の運動

運動を行うことは、健康維持のため必要なことですが、高齢者の場合、思わぬ事故が起これることもあるので注意が必要で、運動中に起こりやすい事故には、以下のような場合があります。

一つは高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病がある場合です。生活習慣病で、動脈硬化が知らない間に進んでいると、運動時に急に血管が収縮したり、詰まったりすることがあります。運動を始めるときは医師とよく相談してください。

二つはストレスが強い人、飲酒量が多い人、そして喫煙者です。特に喫煙者では、冠動脈（心臓に血液を送っている血管）が急に収縮して狭心症が起これやすいのです。

三つは普段運動をしなかったり、しばらくは行っていない人が突然運動を始める場合です。特にメタボリックシンドロームのある人などは、急に運動を始めると危険なので、運動を始める前に医師の診断を受けるようにしましょう。

中高年が運動する場合の目

安は、会話をしながら運動できる程度の強度であること、「またやりたい」と思える程度の運動であること、運動後の食事がおいしく食べられ、よく眠れるなどが実感できる場合です。

運動前・中・後の注意点としては、運動を始める前に、5〜10分ゆっくり歩いたり、ラジオ体操などをして体を温めるなど、ウォーミングアップを欠かさないことです。運動中にひどく汗をかいたり、息切れや喉の渇き、震えなどの気になる症状があったら、無理をせずに運動をやめます。運動中は、喉の渇きを感じなくても、およそ15分ごとに少量でもよいので水分を補給しましょう。

