

統計上、肥満・体力低下は増えつつあります

震災以降、標準の子が大半ではありませんが、福島県全体で肥満傾向の子どもが統計上増えています。ただ、県内で見れば本宮は土地柄もあります。県の平均よりも下にありません。

肥満の原因は運動によつての消費エネルギーと食事による摂取エネルギーの差です。つまりは、運動の問題と食生活の問題の2つに分けられます。

家庭に合わせた施設の利用

運動の問題でいえば、震災以降、しばらく屋外での活動が制限されていたため、運動不足になっていたのは間違いないです。現在は、制限がないので自由に遊ぶことができます。本宮市には、屋内・屋外ともに遊ぶ施設が充実していますので、各家庭の事情に合わせて屋外で遊ぶのか屋内で遊ぶのか選ばれると良いと思います。

家庭では生活改善も

食生活の問題でいえば、テレビ・ゲームなど屋内での遊びが増えると、お菓子など間食を取りながら遊ぶ機会が多くなつてきます。

ほかにもテレビを見て寝る時間が遅かったり、親御さんの仕事の都合上食事が遅くなつてしまつたりなど社会的な問題もはらんでいます。運動面とともに、親御さん自身が食事について考えてみるなど、社会生活の改善、見直

各家庭に合った取り組みを

肥満と体力低下についてを学校医であるよしだこどもクリニック院長の吉田和夫先生にお聞きしました。



学校医・よしだこどもクリニック院長
吉田 和夫先生

しを進めていくことも大切です。
家庭で決まりを作るのも手

体力低下に関していえば、外遊びでやるような運動に関しては、どうしても落ちてきています。運動量の適正な指標はありませんが、子どもは体を動かして遊ぶのが一番です。家庭内でテレビ・ゲームの時間を決めれば、必然的に体を動かして遊ぶ機会は増えます。そうした取り組みを作ってしまうのも手です。

あとは、家庭に合った形で、さまざまな遊び場を選択し、利用するようにしていけば良いかと思えます。

運動あそびの支援者・ボーダーズから運動能力の低下については、現代の子どもたちの危機的な問題と考えています。

それは、子どもたちの放課後の過ごし方の変化に大きな要因があります。

今は習い事・塾で忙しく、子どもに関する事件・事故などに対する保護者の不安があり、子どもだけの外遊びが減り、仲間や、異年齢で遊ぶ機会が極端に減少しています。忙しい子どもたちは、ゲーム遊びが増え、そのことも運動能力の低下の要因だと考えます。

私たちボーダーズの活動は、今失われつつある仲間や遊ぶ楽しさを伝える「集団遊び」の中からコミュニケーションや運動能力の向上に寄与して行くために活動しています。



今年このこどもまつりで子どもたちに運動遊びの楽しさを伝えてくれたボーダーズの皆さん

今後とも故郷
福島の児童健全育成のお手伝いをさせていただきます。
と思っています。



NPO 法人みやぎ・せんだい
子どもの丘
利府町児童クラブ 総括責任者
ボーダーズ 代表
伊藤 基さん

——ボーダーズさんは利府町児童クラブの職員の方で立ち上げた、子どもたちに運動あそびを伝えるグループです。本宮にも訪れ、みすいる公園で子どもたちに運動の楽しさを教えてくれました。今回は福島出身でもある代表の伊藤基さんにおはなしをお聞きしました

本宮市の 取り組み

学校などでの取り組みのほか、本宮市では震災以降、子どもと親御さんが安全で安心して遊べるような場所作りに取り組んできました。

スマイルキッズパークの屋内外あそび場の整備・みずいろ公園わらっこ広場の遊具のリニューアルを行いました。そして、6月には子ども屋外プールが完成しました。これらの施設を利用しながら、楽しみながらの体力向上・肥満防止に取り組んでいきます。

スマイルキッズパーク プリンス・ウィリアムズ パーク (愛称)

【住所：本宮市糠沢字石神 50】

【屋内あそび場】

営業時間：10時～12時30分、13時～16時
(夏休み期間中は16時～17時)

定休日：水曜日

【屋外あそび場】

地下連絡通路・トイレ：9時～17時

【利用料：無料】



屋内外のあそび場が隣接するスマイルキッズパーク。専門のスタッフが常駐し、安心して子どもたちが遊べる環境を提供します



本宮の街中にあるみずいろ公園。今年にはわらっこ広場の遊具をリニューアルし、いろんな遊びができるようになりました



みずいろ公園

【住所：本宮市本宮字馬場】

【営業日：終日開放】

【休業日：なし】

【利用料：無料】

こども 屋外プール (7月5日オープン)

【住所：本宮市本宮字舞台】

【営業時間：10時～12時、13時～17時】

【営業日：土曜日・日曜日。7月21・23・27・29日以外の夏休み期間中】

【利用料：小学生以下無料】

【対象：小学生以下の子ども。小3以下の子どもは付き添いが必要です】



本宮まゆみ小学校となり完成した子ども屋外プール。まゆみ小の授業で使用するほか、土曜日・日曜日には無料開放します。