

# ヘルシーな健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

### 子どもの「かむ力」と離乳食

赤ちゃんは、母乳やミルクなどの液体を「飲む力」を先天的に身に付けていますが、「かんで食べる能力」は後天的に身に付けるもので、離乳食を通して、「食べる」ことを学習していきます。歯の状態や口の機能に合わせて離乳食を進めていきましょう。

#### ◆離乳食の上手な食べさせ方

- ① スプーンを下唇の上に置きます
- ② 上唇が閉じるのを待ち、スプーンを平行に引き抜きます
- ③ もぐもぐ口を動かすところを見せたり、「もぐもぐしようね」と声を掛けたりしながらあげましょう

スプーンを舌の上に置いたり、上あごにつけて上に引き抜くように与えたりすると、喉にそのまま食べ物が落ちてしまい、口を動かす習慣が付かなくなってしまう。

#### ◆食器選びにも注意しましょう

次の便利グッズを使用することによって、口の機能の発達を阻害することもあります。用途や機会に合わせて使用することをお勧めします。

#### ●ストロー付きマグカップ

舌の先の筋肉を使わずに吸ってしまうため、口の機能が発達しません。8〜9カ月ごろから使用する子が多いですが、ストロー付きマグカップは、外出時のみに使い、コップ飲みもできるように練習していきましょう。

#### ●適切な大きさのスプーン

深いスプーンは、たくさん食べ物をすくうことができるので、多くの食べ物を一度に口の中に入れてしまいがちです。たくさん口の中に入れてしまうと、丸飲みの原因になってしまいます。スプーンの大きさは子どもの口の幅の3分の2くらいで、深すぎないものを選びましょう。

#### ◆正しい姿勢で食事をしよう

椅子や机は、成長に合わせて高さを工夫していくことが大切です。椅子に座る時は、踏み台などを利用し、足が着くようにしましょう。



#### ◆みんなで楽しく食事をしよう

子どもは食べ方など、大人の食事の仕方を見て学習していきます。自分で食べたいという意欲を大切に、楽しい雰囲気であんなで食事をするように心掛けましょう。

#### 【お知らせ】

#### ◆栄養バイキング講座

自分に合った食事を実際に食べて、楽しく学ぶ教室です。

【対象】市内在住の20歳以上の方  
【場 所】期日・時間  
【表の通り】  
【内容】バランスの良い食事についての講義とバイキング実習(調理実習はありません)  
【定員】各回20名(先着順)  
※託児は5名まで(先着順)【受講料】各回300円【申込】各回の1週間前までに電話にて

※たはら健康マイレージ対象

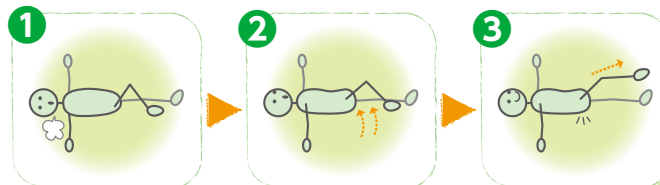
## お手軽3分フィットネス 134

お手軽3分フィットネス集  
スポーツ課などで配布中!

### ストレッチで腰痛予防!

筋肉の緊張状態が続くことで起こる血行不良が慢性腰痛の原因の一つと考えられています。お尻のストレッチで筋肉をほぐし、腰痛予防をしましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- ① 両手を広げて仰向けに寝て、ゆっくり息を吐きながら右膝を曲げる。
- ② 曲げた右膝を左側に倒して一呼吸する。
- ③ お尻の筋肉が伸びているのを感じながら、さらにゆっくり膝を伸ばし、その姿勢を4〜5秒キープし、ゆっくり仰向けの姿勢に戻す。

※①から③を左右交互に数回繰り返す。  
ストレッチは、入浴後など体が温まっている状態で行いましょう