

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第193回 『マスク生活の心身への影響』

こころの相談員 前田 里美

コロナ感染者数が減少し安堵しているところに、海外での新型流行でまだまだ気が抜けません。マスク生活も3年目になりそうですが、最初はマスクをきちんと着けていらなかった学齢の低い子ども達も、今では外すことなくマスクを着けるようになりました。

コロナに対する不安はもちろんですが外出が減り運動不足も相まって、心身への影響が出てきており、不登校・いじめ・自殺の増加が報道されています。これは子ども達に限ったことではなく、どの年代にも当てはまる事です。

コロナ感染予防の為のマスクですが、そのマスクが心身の不調の一因とも言われており、次の様な影響が連鎖的に起こります。

マスクをしていることで知らず知らずのうちに口呼吸になり呼吸が浅くなる➡脳に酸素が十分に行き渡らなくなる➡ホルモンバランスが崩れ、自律神経が乱れる➡血の巡りが悪くなり代謝が落ちて太りやすくなる➡イライラしたり、ネガティブになったり、心の不調が現れる。

あなたはこんな悪循環に陥っていませんか？

人間は1日約2万回の呼吸をしているそうです。それほど重要な呼吸にたまには意識を向けてみませんか。下記の10秒呼吸法を試してみてください。

- ①体の力を抜きます。椅子に座っても、寝転んでもいいでしょう。
- ②1,2,3で鼻から息を吸い、4で止め、5,6,7,8,9,10で口からゆっくり息を吐ききる。これを繰り返します。
- ③息を吸った時お腹がふくらみ、吐いた時にお腹がへこむのを感じましょう。

寝る前、仕事や家事の合間、ふと気づいた時に意識して深い呼吸を心掛け自分の体を労わってあげましょう。自然と心もリラックスできます。

また、マスクの下だからと表情を疎かにせず、口角を上げてニコリすることを習慣づければ気持ちも明るくなります。頬のたるみにも効果抜群ですよ！

※前田相談員は、小学校・中学校などで相談活動を行っています。

1月の子育て支援事業



日 程	時 間	事 業 名	内 容	対 象	場 所	予約	担 当
1/18(火)・21(金)・25(火)・28(金)・2/1(火)・3(木)・8(火)	10:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達障害の子どもの保護者	ほっとくらぶ	不 要	ほっとくらぶ (377-3522)
1/19(水)・2/4(金)		ほっとする親の会	茶 話 会				

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。 *お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングブラザ

甘酒に含まれる麹菌には免疫力を高める効果もあるので、風邪予防にも効果的です！

甘酒プリン



材料(4人分)

アガー.....	8 g	生クリーム.....	50ml
牛乳.....	200ml	しょうが汁.....	小さじ1
砂糖.....	15 g	生クリーム.....	50ml
甘酒.....	150 g	キウイ.....	40 g

作り方

- ①アガーと砂糖を粉のまま、よくかき混ぜる。
- ②小鍋に牛乳を入れ①を少しずつ入れてかき混ぜる。
- ③弱火にかけてかき混ぜながら煮溶かす。
- ④軽く沸騰させたら甘酒を加えて、さらに混ぜる。
- ⑤火を止めて、生クリーム、しょうが汁を加えて手早く混ぜる。
- ⑥器に流し冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦飾りの生クリームは、氷水で冷やしながらかき混ぜながら煮溶かす。
- ⑧飾りの生クリームは、2cmくらいに切り⑤のうえに飾る。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
193kcal	3.3g	11.7g	0g