



支援センターだより



2010. 7. 発行 vol.69

陽射しの強さを避けて、帽子をかぶって来館の親子さんが多くなりました。
いよいよ夏本番が近付きつつありますね。



早起き赤ちゃんでママがグッタリ…の話をお聞きしました。

昼寝をしたがらないタイプの9ヶ月さんで、夜は8時30分から9時頃には眠くなる。寝つきはとても良いのだけれど、朝5時30分頃にはモリモリ活動開始。ママは「もう少し寝ていてー。ママは眠いよー」の毎日なんですって。「それってすごい！！もう少し大きくなったら今時の理想的な睡眠パターンよ」なんて、思わずママに言っちゃいました。

でも、ママは疲れてるんですものね。これからの時期は寒さで風邪をひくことはないので、お腹を守った状態（腹巻きなど）で、しばしひとり遊びでも良いかもしれません。部屋に危険な物がなく、どこかへハイハイしていかないようにして（その部屋から出られないってことですが）、ママはうつらうつらも許されますよねーと笑い合いました。あんよして外遊びの時間が多くなればもっと眠れるかもしれませんが、ママのあの手この手も効き目がなくて、午前1回、昼の離乳食後にも1回眠気がきてるかな～と思っても、「ねむくなーい」とばかり遊びになっちゃうそうです。

このような話を抱っこでしていたのですが、いつの間にかうっとり眠りの世界に赤ちゃんは入っていました。このまま、このまま、そっとお布団に……。この昼寝は大成功。夕方4時過ぎまでは寝せておかないようにして…など、リズムを少しずつ作ってみましょうか。睡眠の良い習慣が続いて、幼児期から学童期と続いて朝型の生活になるとよいのですが。これからの成長過程の報告を楽しみにしています。



さて、近頃の大人の話ですが、

気分がすぐれない、様々な体の不調を訴えてくる方がいます。ほとんどが夜型生活で深夜にインターネット情報を集めている、メールのやりとりをしているとか。また、子どもがパソコンゲームを何時間もやり続けている、親も時々やっているのでも注意をしても効き目がなく、これらが長く続いてうつ状態なんですというお話を聞くこともあります。

外へ出て運動をしない、汗ばむくらいの働きもない、遊びで深夜にずれ込み長期化しては病気になる。これって、大きな損失の生活と思いませんか。朝の新鮮な空気で深呼吸して、おいしく食事を摂って、病気を寄せ付けない生活ができるのにしないのって……。

今年の夏から早起きを目指しませんか。

両方 仁子

～赤ちゃんの眠らせ歌～

ねろてばやあ ねろてばやあ

