



健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1347

ストップ!メディア漬けの子育て

スマートフォン(以下「スマホ」)の爆発的な普及に伴い、子育ての現場にもスマホが活用されています。スマホを使っている乳幼児の母親は全体の6割。そして、母親がスマホを使用している2~3歳児のうち、2割強が自分でもスマホを使っているといわれています。(資料 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会)



子守のためにスマホを使用したり、子どもをテレビやビデオなどのメディアに長時間触れさせたりすることは、子どもたちのさまざまな発達を妨げる危険があります。親と子どもが目と目を合わせ、触れ合うことで親子の愛着が育れます。日頃の子育てを振り返り、以下のことを心掛けましょう。

① 赤ちゃんの欲求に適切に応える「やりとり」を大切に
 話すことができない赤ちゃんは、手足を動かしたり、表情を変えたり、泣いたりして自分の欲求を親に伝えていきます。その動作から「どうしたのかな?」と思いを巡らせ、解決しようとするのが親の役割です。このような「やりとり」をとおして、親子関係が育ち、愛着が形成されていきます。赤ちゃんが泣いているときには、アプリなどを使って泣き止ませるのではなく、抱っこしてあやすことが大切です。

② 見逃さないで!大切な子どものサイン
 子どもは「一緒に見てー」「こっち見てー」など、親の関わりを求めています。同じ物や風景を一緒に見る「視線の共有」は、言葉の発達や他者の心の理解、共感性を育てるのに必要なことです。保護者が「メディア漬け」になってしま



と、時間と空間は一緒にいるのに、心は共にいないという状況をつくり出してしまいます。絵本の読み聞かせなど、親子が同じものに向き合って過ごす時間は、親子が共に育つ大切な時間です。

③ 歩きスマホに用心
 「歩きスマホ」は歩行者の視野を狭くしているといわれています。実際に「自分がスマホを見ている間に赤ちゃんがベッドから落ちてしまった」という事例もあります。ベビーカーを押しながらスマホを見ていては、周囲の危険から赤ちゃんを守ることができません。赤ちゃんが寝ているときだけスマホを使用するなど、スマホを使う時間を考えてみましょう。

④ 親子で体を使ってたくさん遊ばせよう
 乳幼児期は手の働き一つをとっても、握る、つかむ、離す、つねる、はさむなどさまざまな動きを、遊び



や実体験を通じて発達させていきます。親子と一緒に散歩や外遊びをすることは、子どもの体力や運動能力、そして五感や共感性を育むことにつながります。

(公社)日本小児科医会は子どもとメディアの問題に対して、以下の5つのことを提言しています。

① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
 ② 授乳中・食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
 ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
 ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
 ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

家族で今の生活を振り返り、子どもたちを「メディア漬け」の生活から守っていきましょう。

障がいのある人が利用できるサービスをご存じですか？ ～「障害福祉サービス」と「障害児通所支援」のご案内～

「障害福祉サービス」と「障害児通所支援」は、障がいの種別に関わらず、障がいのある人が障がいの程度や心身の状況を踏まえた上で、それぞれに合ったサービスを利用することができる制度です。在宅訪問や通所して利用するサービスと、施設やグループホームに入所して利用するサービスがあります。

■障害福祉サービスとは？

○対象となる人

身体障害者手帳や療育手帳を持っている人、精神障害のある人、難病などの対象疾病の人

○サービスの種類

《在宅サービス》居宅介護(ホームヘルプ)、重度訪問介護、同行援護、行動援護、重度障害者等包括支援、短期入所(ショートステイ)

《通所サービス》就労移行支援、就労継続支援A型・B型、生活介護、療養介護、自立訓練(機能・生活訓練)

《居住支援サービス》施設入所支援、共同生活援助(グループホーム)

■障害児通所支援とは？

○対象となる児童

障害者手帳を持っている、または特別児童扶養手当などの対象となっている児童、障がいの診断を受けた児童(医師の診断書などが必要です)

○サービスの種類

児童発達支援、医療型児童発達支援、放課後等デイサービス、保育所等訪問支援

※サービスや事業所などの詳しい内容については町民福祉課に問い合わせください。

■サービス利用の流れ

(1)相談・申請 利用したいサービスや事業所について相談の上、申請をします。町民福祉課窓口のほか、障害者相談支援事業所でも相談を受け付けています。

(2)心身の状況などの調査 現在の障がいや生活の状況について聞き取り(調査)を行います。

(3)区分認定 心身の状況などの調査結果を審査し、医師や専門員で構成される審査会を経て、障害支援区分(区分1～6)を認定します。障害支援区分を必要としないサービスもあります。

(4)決定・受給者証の交付 障害支援区分や申請者の生活環境、要望などを基にサービスの支給量を決定し、受給者証を交付します。

(5)契約・利用 利用するサービス事業所や施設を選び、受給者証を提示して利用に関する契約をします。町外のサービス事業所や施設も利用することができます。

■利用者負担額

原則一割負担(世帯の所得状況に応じて上限月額が設定されます)

■申請手続き

- ・申請は町民福祉課窓口で受け付けています。
- ・申請に必要な書類や持ち物がそれぞれ異なりますので、あらかじめ町民福祉課に問い合わせください。

からだよろこぶヘルシーレシピ

4 材 分 料	豚ひき肉…………… 100g	トマト…………… 200g	油…………… 適宜
	豆腐…………… 100g	(今回はホールトマト缶を使用)	玉ネギ…………… 小1/2個
	片栗粉…………… 小さじ1	コンソメ…………… 小さじ2	大根…………… 200g
	水…………… 500cc	めんつゆ…………… 大さじ1	シメジ…………… 1/2房

- ①玉ネギは粗みじん切り、大根はいちょう切り、シメジは石づきを取り除き小房に分けておく。トマトは一口大に切る。
- ②油を熱した鍋で玉ネギをさっと炒め、水と大根を加えて煮る。
- ③大根がやわらかくなってきたら、シメジとトマトを加えてさらに加熱する。
- ④豚ひき肉と豆腐をよく混ぜ合わせる。片栗粉を加えてさらに混ぜ、8等分にして丸める。
- ⑤③にコンソメ、めんつゆを入れて味を調えたら、肉団子を入れてふたをし、静かに煮る。肉団子に火が通ったら出来上がり。

〈ワンポイント〉野菜などをたくさん入れることで、スープの量が減り、塩分を抑えることができます。

根菜と肉団子のスープ

長寿健康課 佐々木絵里子栄養士のレシピです

