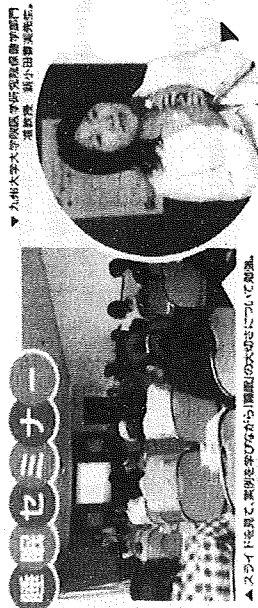


4. 「赤ちゃんのからだに良いこと&悪いこと」 睡眠セミナー 報告

Happy Angel 編集部企画 (in アクロス福岡 2009.5.14)



▲スクリーンを見て、実際に学びながら1歳児の大切さについて勉強。

健康の3要素 食事 運動 睡眠 休憩

生体リズムの規則性は、健康が否かの重要なカギ。
早朝の太陽の光で、生体時計を合わせましょう。

健康の3要素(構体)に、睡眠リズム(生体時計)を合わせましょう。
健康の3要素に時間という要素を取り入れると、生体リズムが働きます。

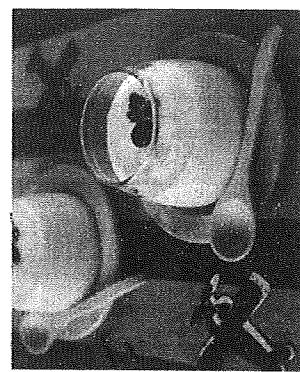
- ① 朝食は脳の働きを高め、体の機能を高めます。
(脳のブドウ糖不足を補います)
- ② 運動は基礎代謝量を上げ、生体リズムのメリハリを生かします。
- ③ 規則正しい就寝・起床は、かたのリズムを整わせ、活動に自律性を持たせます。

参加したママ&キッズの声 (アンケートより)

- * 睡眠という言葉を初めて耳にしました。親の都合で、大事な睡眠時間を短くすることのないうちがけたいです。
- * 睡眠の奥深さに驚きました。子どもの寝る環境を、もっと考えなくてはいけないな、と思いました。
- * 親が努力するという言葉、気持ちを動かされました。努力しますが、ありがとうございます。
- * 子どもの心や体の発達を守るには、私たちなんだ、と再認識できた。
- * 睡眠の大切さはよく分かってはいるつもりでしたが、子どもにはきちんとさせていても、私自身が寝る遅くまで起きていて、朝は子どもよりも遅く起床するので、もう少し子どもと同じリズムで質の良い睡眠が取れるようにしたいと思いました。
- * 食べる・眠る、という良いリズムで、心豊かに過ごせるようにしていきたい。
- * 生活リズムはとて大切な事だなぁ、と思いました。良い習慣がつくように考えていきたいと思っています。
- * 夜起きが母乳と関係があることが分かり安心しました。

大好評！季節のおやつレシピ

残暑とはいえまだまだ暑い。今回はアトピーの子です。卵、牛乳、小麦粉は使っていません。



材料 4人分	(1人分 244 kcal)
ココナッツミルク(缶)	400ml(1缶)
水	1/2カップ
上新粉	大さじ4
グラニュー糖	大さじ4
塩	ふたつまみ
ココの実	お好みで
作り方	

1. 大きめのボウルにココナッツミルク、水、上新粉、グラニュー糖、塩を入れて泡立て器でよく混ぜます。
2. 1. のボウルにラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱します。いったん取り出して泡立て器でよく混ぜ、再びラップをかけ、1分加熱します。これを2回繰り返します。
3. 粗熱が取れたら器に入れて冷蔵庫で2~3時間冷やし、お好みでココの実を添えます。

(大阪ガスのホームページよりレシピ。写真を転載していません。)

編集後記

豪雨一帯猛暑。しかしお盆までの日照不足のせいかわスカーパーに並ぶお野菜の安いこと、高いこと。子どもには野菜たっぷりの料理を、と思ってもなかなか手が出せないお値段になっています。新米の価格にまで影響が出ないことを祈りたいですね。まだまだ暑い日が続きます。体調管理は怠りなく。(浅見)

発行責任者：チャイコスコップ代筆者 新田 春美
連絡先：〒812-8582 福岡市東区馬場3丁目1番1号 九州大学大学院医学研究科
Tel 092-642-6742 E-mail harumi@shs.kyushu-u.ac.jp

チャイコスニュースレター 第5号

2010年2月1日発行

お知らせ

チャイコス活動も3年目を迎え、最終年度となりました。このチャイコス活動は、子どもの健全育成を目指して、脳と心の栄養となる『眼育』を推進して参りました。現在まさに育児期の真っ直中にいらっしゃる皆様とのこのチャイコス活動は、年々勢いを増し、当初はまだまだ聞き慣れない『眼育』という言葉でしたが、現在は『食育』にならぶ子どもの健全育成の要であるとして社会に認知させるための一役を担ってきっていると自負しております。

今後チャイコス活動の成果を皆様にご還元していきながら進捗して参りますので、皆様の応援を宜しくお願い申し上げます。また、乳幼児期早期からのこの生活リズム改善の成長への影響を今後就学されてからも継続観察していくことの必要性を強く感じ、少しでも多くの方がこの取り組みにご協力いただけますように重ねてお願い申し上げます。この取り組みは、『平成19-21年度厚生労働科学研究、こころの健康科学研究 新小田班研究』として報告させていただきます。今後Web教育も通じて、これらの成果を伝えていけたらと思っております。

ChISCoP会員およびこのプロジェクトに、ご賛同いただいた団体および支援者の皆様に感謝申し上げます。皆様のご家族一同様のご多幸をお祈り申し上げます。

チャイコス代表 新小田春美

活動報告

平成21年9月28日、第50回日本母性衛生学会で、「乳幼児の成長発達から見た睡眠習慣の推移—1年間を通じた母親の声—」を、皆様方のアンケート「自由記述欄」に記入していただいた声をまとめ発表いたしました。まとめますと、

1. 4カ月児は、授乳期から、断乳・卒乳の依存的な時期であり、母親が早く認識することにより一年後は睡眠リズムがつき、その結果早寝群が増加したと考えます。
 2. 1歳6カ月児は、言葉や体力の成長に伴って自己意識の変化に母親が戸惑い、1年後は、早寝が減少し、遅寝が増加したのは生活習慣を身につけるのが困難な年齢ではないかと考えます。
 3. 3歳児は保育園・幼稚園に通い始めたことで、社会性が身につく、成長を感じられるようになり、早寝群が増加したと考えます。
- 今回の調査でお母様方と子育て「眼育」を通して関わられたことをうれしく感じています。

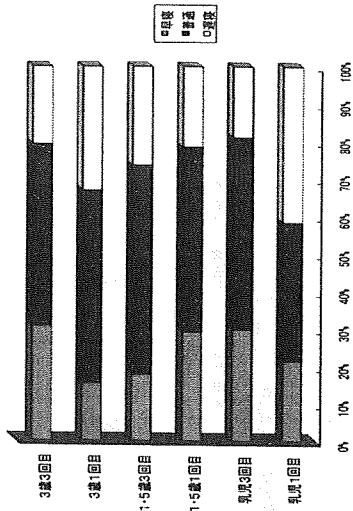
今年度は、第50回日本母性衛生学会で発表させていただきました、また母親と育児不安・育児の孤立化に「眼育」を通して定年後の我々が地域活動に貢献できる場を与えてくださり大いに感謝しております。

看護チーム (池田、坂、福本、藤代、末次、新小田)

4カ月、1歳6カ月・3歳の就床時間の推移

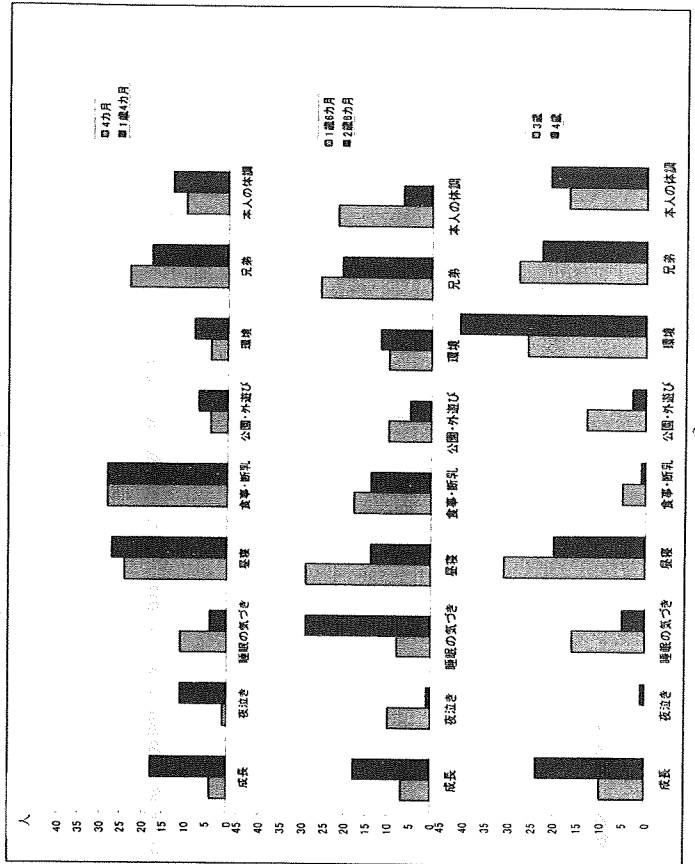
(1回目～3回目1年後の推移)

対象	対象数
乳児健診群	84名
1歳6ヵ月健診群	79名
3歳児健診群	72名



健診群別の1回目、3回目の高所度の断えの集積

乳児健診時エントリーしたグループ 1回目：70名回答/85名中 3回目：64名回答/75名中
 1歳半健診時エントリーしたグループ 1回目：81名回答/96名中 3回目：66名回答/82名中
 3歳児健診時エントリーしたグループ 1回目：66名回答/97名中 3回目：75名回答/99名中



V.補遺

1. 睡眠日誌・生活リズム調査からの自由記述の分析と看護チームコメント（一部紹介）

2. 公報・報道関係取材等

読売新聞 平成21年10月取材

育児広報情報誌掲載（Happy Angel）西日本版、東日本版、全国版

メデイカ出版 Webサイト作成中（眠育セミナー収録編）

3. 業績集

睡眠リズムに関する記述

「...夕方一時保育に預けたので、帰宅してからは甘えさせたため就寝時刻がかなり遅かったです。.....車での移動が多かったり雨降りだったり子どもが思うようには遊べず、親の都合で行動している期間になってしまったと思います。少し前までは、夜寝て2時間後くらいに目が覚めていました。が個々最近では朝まで起きなくなりました。」

夜寝る前に時々父親と遊んで興奮すると、就寝するまでが遅くなってしまいます。非常に寝相が悪く夜中に何回も布団をはいでしまう。

昼寝は2~3時間にすると夜寝つきが良い。ただ無理に起こすと機嫌が悪くて弟をいじめてしまつて自然に起きるのを待つしか...前半は鼻水を垂らしていたせいか寝にくそうだった。中盤は元気に遊んだりしたおかげで寝つき良好!

生活リズムに関する記述

今は私と一緒に寝ないと寝ないので大変です。「パパと2人で寝てね。」と言って、2人を寝室にやっても号泣です。
最近は一時保育など託児の機会が何度かあったのですが、毎回号泣でべつたりです。来春から保育園へ行く予定なので少し心配です。子どもも心配ですが、自分もやっつけていけるか不安です。

おむつがなかなかとれません。保育園では、自分からトイレに行くらしいのですが、家ではなかなか行ってくれませぬ。「トイレ、トイレと言いつぎなのかと思えます。」

アドバイス

すごくいいお子様にお育てると思います。子育ての目標は、子供の自立です。

20歳までオムツをしてる人はいませんので、もう少し気長に待ってあげてください。2、5歳から3、5歳までにトイレに行きなさいと言う神経ができるのです。

睡眠・生活リズム調査の自由記述

エントリ一時(1歳半健診、現在3歳4ヶ月~6カ月)

＜一部紹介＞

アドバイス

生活リズムに関する記述

睡眠リズムに関する記述

前半は連休があり、自宅で過ごすことが多かった為、午後の睡眠時間がずれ、そのまま夜の就寝時間も遅くなっていった。

遠出をする際は、次の日に休みがある日等を選び、次の日は保育園を休ませてゆっくりできるよう、また無理をさせないよう工夫しています。

雨やあまり出かけない時も、お遊戯を踊ったり、室内で体を動かして遊んだり、庭で砂遊びをするなどして、本人なりに退屈しない感じで遊んでいた。

成長につれて昼寝の時間が短くなると聞くが、短くなっておらずとても気持ちよさそうに深く寝ている。昼寝をさせないと、夕食を食わずに朝まで寝てしまうので困る。昼寝をしない子と比べて体力がないのかと心配してしまう。

弟が生まれ、たまに夜尿をしたり、夜泣きをしたりすつよつよになりました。昼間は弟に優しく接していいお兄ちゃんなのですが、やはり少し我慢したりもしているのかなと思います。

昼寝をしない日があります。昼寝をさせようと添い寝するのですが、私の方が先に寝てしまい、子どもはずっと起きて遊んでいることがあります。無理に昼寝をさせなくてもよいのかどうか....

幼稚園から自宅に帰るとすぐに寝てしまいます。この時期は特に外で遊ぶと疲れるのでしようが、3月生まれで体力が追いつかないのかと少し心配しています。昼寝を何分ぐらいで起こすのが今の歳で理想的なのかも知りたいです。

食に全く関心がなく、本当に小食で困っています。

現在のところ、特に大きな問題はないと思っています。ただ、小食であることが...。先々食べるようになるのか見えていこうと思っています。

落ち着きがありません。お友達は座って人の話を聞いているのに、本人は他の物に興味を示したりしてじっとしていることがあります。

休日など、生活リズムが崩れやすいのですが、日常生活に工夫があり、のびのびとした生活で発育がよく見えます。

だんだん昼寝はしなくなりません。無理に寝せる必要はありません。

幼稚園で頑張ら疲れて寝るのでしよう。昼寝は夜間の睡眠に影響しない程度にしましょう。

生活リズムがついて体を動かすと食欲が増すのではないのでしょうか。小食のお子さんもいますが、生活リズムを一定にすることで食欲が増すようです。また、体調、気分によりムラ食いがあります。

お兄ちゃんになって頑張っていますね。うまく出来たことなどをしっかりほめて抱いてやってください。夜尿、夜泣きは様子を見ましょう。

心配や気になることは、保健所などへ相談しましょう。生活リズムが付くとよくなることもあります。

睡眠・生活リズム調査の自由記述

エントリ一時3歳児健診、現在、5歳0-2ヶ月

<一部紹介>

アドバイス

睡眠リズムに関する記述

連休は家でんびり過ごしました。弟はお兄ちゃんが進んでくれるので大はしゃぎでしたが、本人はストレスがたまり気味だったようです。弟の昼寝中は思うように遊べないし、自分が眠くなっても弟に邪魔されて昼寝はできないし…。夕食後に眠くてぐずる日がありました。

お風呂に入ってからゴロゴロ動き回って寝付くまでずいぶん時間を要することもありました。日中活動して体力は使っていると思うのですが、それに反するよう目が冴えてしまうような感じですが、数日そのようにすると、「早く寝たい、眠たい」と夜早寝します。

連休で在宅時間が多しといTVやゲームの時間が長くなりました。

ちょっと早いかな?と思ったのですが、取り合いのケンカをするので誕生日にDS(ゲーム)を買い与えてしまいました。でも、お友達と走りまわって遊ぶほうが好きみたいです。

生活リズムに関する記述

年中になりました。今ではひらがなは全く読まず、自分より強そうな男の子には戦いを挑みます。体力がどんどんつき、サッカー・スポーツクラブに励んでいます。

母の私がそばにいと、祖父母やお父さんを叩き、乱暴な言葉遣いをします。それを母である私のせいにされずこく悩んでました。

最近すごく反抗的ですぐに口ごたえをする。幼稚園で覚えてきた悪い言葉をすぐに使いたがる。少し頑固でガマンすることが出来ず、女の子にはしないが男の子には叩いたりトラブルがある。すぐに泣き、ぐずぐず泣き止まないし…。

子どもと父親に限られた時間の中で、より楽しく過ごせることを目的として最近ゲームを購入しました。体を動かすゲームなのでいいかなと思いましたが、購入しましたが、良かったのかどうか悩んでいます。

頼もしいお兄ちゃんですね。お手伝いができたときはしっかりほめてあげてください。

元気が一番、頼もしく成長されていきますね。

毎日定刻に寝るといのは難しいです。睡眠に関してはこの調子でいいのではないのでしょうか。

乱暴な言葉や、叩いたりするのは、自分に関心を寄せ遊び相手になつてほしいからではないでしょうか。だんだん良いこと・悪いことの判断できるようになります。

反抗は、成長の証です。単なるわがままでは困りますが、自我が確立し、自己主張のできる子に育ちますよ。女の子には叩かないなんて、紳士的ですね。

ゲームばかりで外遊びをしなくなつたら問題ですが、お友達と遊ぶ事が好きだということなので、大丈夫ですよ。5歳くらいでも上手にゲームしますよ。頭の体操にもなります。時間など約束事を決めて、楽しませてあげてください。

乳幼児の『眼育』をテーマに

「チャイスコップ」セミナー

「子どもの早起きをすすめる会」発起人 神山潤 東京ベイ・浦安市川医療センター長が基調講演

九州大学大学院新小田先生が

チャイスコップの狙い説明

「眼育」は、子どもが育つうえで欠かせない「脳」と「心」の栄養として、「食育」の次のキーワードとして注目を集めています。今回のセミナーは、厚生労働科学研究「こころの健康科学事業」および文部科学「萌芽研究助成事業」である「チャイスコップ(ChisCOP)」が主催。チャイスコップ代表の九州大学大学院の新小田春美准教授の講演のほか、東京ベイ・浦安市川医療センター長 神山潤先生が基調講演、さらに、国立保健医療科学院生涯保健部部長 加藤則子さん、筑波大学大学院教授の大久保一郎さんが意見を述べられました。



代表の新小田先生はチャイスコップ立ちあげの動機や健康支援としての「眼育」の大切さ、遅寝の心身発達への危険、その介入法の検討などについて講演。「日本は

世界の中でも遅寝の習慣が加速しています。子どもの睡眠を犠牲にすることで睡眠覚醒リズムの乱れや睡眠相の後退、そして生活リズムの変調をきたして夜間不眠や昼間の活動が低下しており、落ちつきのない子の増加と関係あるのでは」と指摘されました。夜型の生活が子どもにもたらす睡眠環境の悪化が、心身発達や行動にどう影響するのか、子どもの成長段階を考え、できるだけ早期に生活習慣への介入と援助のあり方に対する検討が必要であるとして、チャイスコップの取り組みの主旨を説明されました。また、チャイスコップ会員の協力を得た睡眠日誌などを用いながら、睡眠リズムの安定性と心身発達の関連性を明らかにして、良質な睡眠環境を提案するプログラム作りにも取り組まれているそうです。新小田先生らが考案した『早起き元気さんのシール帳』についても紹介されました。



九州大学大学院医学研究科保健学部門 広域生涯発達看護学講座 准教授 新小田 春美(しんこだい はるみ)先生
専門分野: 助産学、技術学、母性看護学、思春期保健、産後新生、厚生労働科学研究費補助金(こころの健康科学研究事業)「夜型社会における子どもの睡眠リズムによる心身発達の動向的的研究と介入法に関する研究」など、母子の睡眠・覚醒リズムを研究テーマのひとつとしている。助産師、看護師。

2009年9月23日、「子どもの睡眠と心身発達」をテーマとした「乳幼児の睡眠 健康教育講座「眼育」セミナー」が、福岡市中央区のアクロス福岡・円形ホールで開催されました。子連れのパパのほか、看護師、保育士、保健師、栄養士など関係者が多く参加し、神山潤先生(東京ベイ・浦安市川医療センター長)など専門家の講演に熱心に耳を傾けました。

「生活リズム改善の解決策を考えよう ～もつとみんなで井戸端会議を～」

ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。昼と夜とは身体の働きが違います。昼間は交感神経が盛んに働き、考えたり、身体を動かすのに都合がよいのですが、夜には副交感神経が盛んに働いて、便が肛門に押しやられます。またヒトは寝て食べて出でてはじめて質の高い活動ができる動物でもあります。睡眠不足は肥満や生活習慣病をもたらします。睡眠不足は夜ふかしでもたらされますが、夜ふかしと学力低下や気持の不安定さとの関連も指摘されています。原因の一部は「生体時計」と「地球時刻」とのズレと考えられます。誰しも脳の中に持っている「生体時計」の1日は24時間よりも多少長い方が多いのです。平均すると24.5時間を1日としている方が多いようです。そして朝の光のおかげで、生体時計の1日は短くなって、地球時刻とのズレが解消されるのです。ところが夜に光を浴びると、「生体時計」が昼間と動いてしまうので、生体時計の1日の長さがさらに長くなってしまい、地球時刻とのズレが一層大きくなってしまいます。生体時計と地球時刻とのズレが大きくなると、時差ボケと似たような状態となり、とても体調が悪いとは言えない状態となってしまいます。子どもは「早起き」して、日中「きちんと」覚醒して、活発に活動することにより、健全な脳の発達で促されますが、夜型の社会生活や生活環境により、今の日本の子どもたちは非常に眠りにくい環境の中にいます。子どもの眠りの基本は大人です。眠りを大事にしない大人を見て子どもが眠りを大事にできるわけがありません。乳幼児の眠りの問題の本質は大人の眠りに対する考え方にあります。これを強調しておきます。そしてお互いの悩みを共有し、新たな気づきをするという情報の交換が問題解決には不可欠です。相互学習、つまり「井戸端会議」をすることで、「眼育」が広がるのです。今後「早起き・早寝・朝ごはん」に関する井戸端会議が盛んになることを期待します。

「親教育介入について」

多くの親が「子育て困難感」を持ち親教育・親支援が必要となる中、「親教育介入」としてトリプルP(和訳=前向き子育てプログラム)を行っています。これはオーストラリアで開発されたもので、よい親子関係を作ることでストレスとトラブルを軽減していくというものです。例えば、お子さんが欲しい物がありひたすらだだをこねる、大声で叫ぶなど問題行動をした時にうるさいからと物を与えず、「こうすれば手に入るんだ」と学んだり、親も子どもにして欲しい行動をさせる手段として、大声を出すことを学んでしまったりします。このトリプルPを使い問題行動を抑えていきますが肝心なのは落ち着いた時にその行動をどうやって考えさせ、注目させたり褒めたりすることで、子どもにこうしたら良かったという行動の仕方を学んでほしいということなのです。



国立保健医療科学院 生涯保健部 部長 加藤 則子(かとう のりこ)先生
専攻: 学校・地域で子どもの問題が発生する前に予防すること、子どもの可能性を最大限に引き出す家庭環境の作り出しなどを目標に、トリプルP(Positive Parenting Program = 前向き子育てプログラム)システムの普及に、「親教育・親支援」の一部として取り組む。母子健康手帳の育児グラフの作成や、ふたごみつこについての研究、育児支援に関し情報収集や広報活動も展開中。

「統計指標からみた子供の健康の現状と課題」

日本は、世界でも平均寿命が長いと言われていますが、子供の出生率も世界最低水準です。子供の健康に対する関心が高まる中、死亡率の統計的死亡1位は「窒息」や「交通事故」など「不慮の事故」です。これは行政的対応や家庭の対応、注意で防げる死因です。また、死亡率は低いのですが、多くの症状や疾患を抱えていることが国民生活基礎調査の「有訴者率」のデータに見られます。2006年の国民健康調査(33兆円)では、0～14歳は全医療費の6.7%(1人平均約13万円)、平均の約2分の1です。その中で、循環器系・呼吸器系など死亡率や有病率の高い0～4歳は約21万と平均に近く近くなっていますが、まだ医療費の自己負担の額は高いと感じます。小児科医師の不足、小児科医療の安定的な質や向上も皆さんの自己負担の軽減と一緒に考える必要があると思われます。



筑波大学大学院人間総合科学研究科 ヒューマンケア科学専攻 保健医療政策学分野 社会医学系 教授 大久保 一郎(おおくほ いちろう)先生
保健医療行政や制度が与える課題や保健医療サービスの質に関して、医療社会学、医療経済学、環境保健学、環境疫学、医療倫理学、アプローチから評価分析を推進。これらの統計データからみた小児の健康や小児医療の現状や課題に対し、効果的な政策の構築を目指す。



東京ベイ・浦安市川医療センター センター長 子どもの早起きをすすめる会 発起人 神山 潤(こうやま じゅん)先生
睡眠の中でも特にレム睡眠を脳機能評価手段の一つとして捉える臨床的試みに長年取り組む。最新の神経科学の進歩で分かってきた発育期の睡眠や生体リズムが、子どもの健康に与える大切な役割の「社会環境に大きく影響していることから、保育園、幼稚園など様々な施設で睡眠・生活リズムに関する知識の普及に活動中。



取材/村上直樹・財津恵美 ※チャイスコップ(ChisCOP=Child Sleep Cohort Project)

調音先生(すざわこうき)くん 2009年1月14日生まれ (テアトルアカデミー赤ちゃんモデル事務所)



セミナー開催

福岡市外からもママ&赤ちゃん&キッズが参加! 「睡眠」&「石けん」を2大テーマに! 「赤ちゃんのカラダに良いこと&悪いこと」

2009年5月14日(木)、編集部初企画「石けん」&「睡眠」をテーマとした「赤ちゃんのカラダに良いこと&悪いこと」セミナーが、福岡市のアクロス福岡セミナー室で開催されました。当日は、福岡市内はもちろん市外からも育児に熱心な親子が集合。赤ちゃんの健康に対する関心の高さを伺わせました。



▲今回の石けんの材料として使ったレッドパーム油など。



気コップに入った石けんをそのまま1か月間、風通しのよいところに置いて乾燥させれば、手作り石けんの完成です。

今回のセミナーのために用意された石けんキットで、石けんづくりに挑戦!

石けんの材料を混ぜ合わせたペットボトルを30分ほどシェイクしたら、パーム油石けんの出来上がり。



▲当日、参加者には「PAX NATURON石けんお試セット」や「早起き元気さんのシール張」などをプレゼント。

「なんとなく体に悪そうと思つていた合成洗剤を地球の為に自分や子どもの為にも見直したいと思ひました」など、普段聞けない石けんの話や体験に驚くばかりでした。

続いての第二部は、九州大学大学院准教授新小田春美先生による「睡眠セミナー」。「ヒトの『生体時計』は25時間周期。地球時間の24時間周期と同調するために、朝の光や、昼間の運動、規則正しい食事などの刺激が大切な役割を持つているのです」と説明。新小田先生が考案された「早起き元気さんのシール張」を使いながら、早起き・早寝の規則正しい生活リズムを確立するために、親子で心掛けたポイント等が伝授されました。

「りにも無知だなと考えさせられた」



「赤ちゃんセミナー」を盛り上げようと、本誌でおなじみのグリーンコープ共同体さんも応援にかけつけてくれ、▲セミナー参加者に焼き海苔などをプレゼントしてくれました。グリーンコープでは太陽油脂の製品を取り扱っています。



▲スライドを見て、実例を学びながら「睡眠」の大切さについて勉強。

九州大学大学院医学研究院保健学部門 准教授 新小田春美先生。



新小田先生が勧める「早起き元気さんのおやくそく」の10か条

- 1か条 はやおきさん。あさ起きたら、太陽さんにごあいさつ。
- 2か条 ごはんは3食、規則的。
- 3か条 昼間、たっぷり太陽の光をあびて、元気にかけっこ、かくれんぼ。
- 4か条 おともだちと、家族とおしゃべり、楽しい時間。
- 5か条 おこのみの昼寝は、短い時間で、3時まで。
- 6か条 夜のお外は、控えよう。
- 7か条 びかびかテレビより、お母さん、お父さんとの時間。
- 8か条 お気に入りのおやすみじゅんぴ。
- 9か条 お部屋はぐっすり眠れる環境に。暗くてもこわくないっ。
- 10か条 トイレも、毎日仲良しさん。朝とおやすみ前のトイレの習慣。

健康の3要素 食事 運動 睡眠・休息

生体リズムの規則性は、健康が否かの重要なカギ。
早朝の太陽の光で、生体時計をあわせましょう。

健康の3要素(横糸)に、時間軸(縦糸)を通すことで、からだは健康体(丈夫な布)。
*健康の3要素に時間という概念を取り入れると、生体リズムが整います。

- ① 朝食は脳の働きを決め、体の覚醒を進めます。(脳のブドウ糖不足を避けましょう)
- ② 運動は昼間の活動量を増やし、生活リズムのメリハリを左右します。
- ③ 規則正しい就寝・起床は、からだのリズムを整わせ、活動に自律性を持たせます。

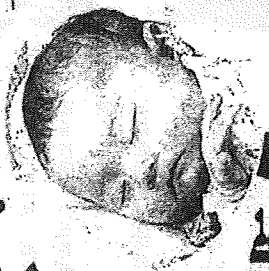
よみうり生活本舗

オイルマッサージ ふれあい情緒安定



「オイルマッサージ」は、心身の健康を促進し、ストレスを軽減する効果があります。本舗では、経験豊富なスタッフが、心地よい音楽とアロマを添えて、お客様に最適なマッサージを提供いたします。

スヤスヤ赤ちゃん



「赤ちゃんの寝かしつけ」は、親にとって最も大切な時間です。本舗では、赤ちゃんの成長をサポートするアイテムや、寝かしつけのコツを詳しくご紹介いたします。

だるし布団 母におし染みしみ安心



「だるし布団」は、母の負担を軽減し、赤ちゃんの寝かしつけを楽にするためのアイテムです。本舗では、様々な種類の布団をご用意しております。

▼価格5500円
「だるし布団」は、母の負担を軽減し、赤ちゃんの寝かしつけを楽にするためのアイテムです。本舗では、様々な種類の布団をご用意しております。

「赤ちゃんの寝かしつけ」は、親にとって最も大切な時間です。本舗では、赤ちゃんの成長をサポートするアイテムや、寝かしつけのコツを詳しくご紹介いたします。

「だるし布団」は、母の負担を軽減し、赤ちゃんの寝かしつけを楽にするためのアイテムです。本舗では、様々な種類の布団をご用意しております。

「だるし布団」は、母の負担を軽減し、赤ちゃんの寝かしつけを楽にするためのアイテムです。本舗では、様々な種類の布団をご用意しております。

「だるし布団」は、母の負担を軽減し、赤ちゃんの寝かしつけを楽にするためのアイテムです。本舗では、様々な種類の布団をご用意しております。

「赤ちゃんの寝かしつけ」は、親にとって最も大切な時間です。本舗では、赤ちゃんの成長をサポートするアイテムや、寝かしつけのコツを詳しくご紹介いたします。

「だるし布団」は、母の負担を軽減し、赤ちゃんの寝かしつけを楽にするためのアイテムです。本舗では、様々な種類の布団をご用意しております。

「だるし布団」は、母の負担を軽減し、赤ちゃんの寝かしつけを楽にするためのアイテムです。本舗では、様々な種類の布団をご用意しております。

「だるし布団」は、母の負担を軽減し、赤ちゃんの寝かしつけを楽にするためのアイテムです。本舗では、様々な種類の布団をご用意しております。

骨間スキンシップ 大事



「骨間スキンシップ」は、肌の健康を維持し、乾燥を防ぐためのアイテムです。本舗では、様々な種類のスキンケアアイテムをご用意しております。

「骨間スキンシップ」は、肌の健康を維持し、乾燥を防ぐためのアイテムです。本舗では、様々な種類のスキンケアアイテムをご用意しております。

乾燥の秋 心に潤い

「秋」は、乾燥しやすい季節です。本舗では、肌の乾燥を防ぐためのアイテムや、心に潤いを与えるアイテムをご用意しております。

「心に潤い」は、心の健康を維持し、ストレスを軽減するためのアイテムです。本舗では、様々な種類のアイテムをご用意しております。

ちえぶくら

「ちえぶくら」は、赤ちゃんの成長をサポートするアイテムです。本舗では、様々な種類のアイテムをご用意しております。

「ちえぶくら」は、赤ちゃんの成長をサポートするアイテムです。本舗では、様々な種類のアイテムをご用意しております。

業績集

1) 論文掲載

- 1). 神山潤：小児の睡眠関連病態とその治療 「日本医事新報」;4406:62-67、2008
- 2) 小児の睡眠関連病態—新たな病態「失同調 ASYCHRONIZATION」の提唱、脳と発達、;40;277-283、2008
- 3) 内村直尚：睡眠障害。日本排尿機能学会 編集 夜間頻尿診療ガイドライン；45-48 2009
- 4) 内村直尚：不眠。日本排尿機能学会 編集 夜間頻尿診療ガイドライン；75-79、2009
5. Kohyama J. A novel disease condition presenting with insomnia and hypersomnia – asynchronization. In: Yolanda ES (ed); Melatonin, sleep and insomnia, Nova Science Publishers, in press.
6. Mindell JA, Sadeh A, Kohyama J, How TH. Parental Behaviors and Sleep Outcomes in Infants and Toddlers: A Cross-Cultural Comparison. Sleep Med, in press.

2) 学会報告

- (1) ○Kohyama J; Proposal of a novel concept of sleep disturbance – asynchronization. 10th Asian & Oceanian Congress of Child Neurology. June 12, 2009, Daegu, Korea.
- (2) ○Kohyama J: Proposal of a novel clinical concept, asynchronization, showing both insomnia and hypersomnia. 13th Asian Pacific Congress of Pediatrics and 3rd Asian Pacific Congress of Pediatric Nursing, Shanghai International Convention Center, Shanghai, China, Oct 14-18, 2009
- (3) ○新小田春美、末次美子、加藤則子、浅見恵梨子、樋口友里、新小田幸一；乳幼児の睡眠・生活リズムに関する健康教育と認知行動的アプローチの検討- 第18回日本健康教育学会 2009.6 (東京)
- (4) ○竹内久乃、新小田春美、末次美子、加来恒寿；子育て支援について—生活スタイルの変化が子どもの成長発達に与える影響—第19回福岡母性衛生学会 2009.7 (福岡)
- (5) ○新小田春美；子どもの遅寝による心身発達への危惧、睡眠行動変容「眠育」に向けた取り組みの紹介、日本応用心理学会第76回大会、2009.9 (福岡)
- (6) ○末次美子、浅見恵梨子、内村直尚、加来恒寿、加藤則子、新小田春美；子どもの睡眠習慣促進のための健康教育リーフレット，“早起き元気さんのシール帳”の効果 第50回日本母性衛生学会 2009.9 (横浜)
- (7) ○池田洋子、境トモエ、福本弘子、末次美子、新小田春美；乳幼児の成長発達から見た睡眠習慣の推移 —1年間を通した母親の声— 第50回日本母性衛生学会 2009.9 (横浜)
- (8) ○神山潤；失同調 (Asynchronization)：新たな疾患概念の提唱。第1回 ISMSJ(integrated sleep medicine society Japan)学術集会、2009.9 神戸ファッションマート(六甲アイランド)
- (9) ○新小田春美、松本一弥、浅見恵梨子、末次美子、内村直尚、加藤則子、樗木晶子、加来恒寿、神山潤、南部由美子、西岡和男；幼児の情緒・行動に影響する睡眠・生活習慣および育児環境要因のリスク評価-CBCL2/3 調査票と睡眠日誌を用いて— 第34回日本睡眠学会 2009.10 (大阪)
- (10) ○新小田春美、末次美子、浅見恵梨子；乳幼児の睡眠・生活リズムからみた心身健康を考えよう 睡眠日誌による観察と「眠育」の取り組みの検討 第24回日本助産学会学術集会 2010.3 (茨城)

3) 講演会開催

H21 年度

- (1) 第 1 回講演会 アクロス福岡 多目的ホール 講師：新小田春美
- (2) 第 2 回講演会 アクロス福岡 円形ホール
乳幼児の睡眠 健康教育講座 「眠育」
～子どもの睡眠と心身発達～
基調講演 生活リズム改善の解決策を考えよう～もっとみんなで井戸端会議を～
講演者 神山 潤
- シンポジウム 伝えよう！『眠育』の大切さ
- ・統計指標からみた子どもの健康の現状と課題 大久保一郎
 - ・ChiSCoP の取り組み 新小田春美
 - ・親教育介入について 加藤則子
 - ・「子どもの早起きをすすめる会発足から 8 年目を迎えて」 神山潤
- (3) トリプル P ファシリテーター養成講座 講師：大河内 美和

4) 広報・報道関係・ニュースレター等

1) 広報・報道

- ①毎日新聞 平成 20 年 5 月取材、掲載
- ②FBS 平成 20 年 10 月ニュース放映 “睡眠の不思議”
- ③読売新聞 平成 21 年 10 月取材、掲載
- ④育児広報情報誌(FREE)掲載(取材)
妊娠子育て情報誌 HAPPY ANGEL 西日本 4 万部全国版 6 万部発行
- 1)早寝早起きは正しい生活リズムを作る創刊 6 周年誌 vol8 9-11 2008
- 2)よりよい睡眠が子どもの脳、体、心を育てる 20-21 創刊 7 周年記念誌,vol25 2008
- 3)早起き元気さんのシール帳、「正しい睡眠スタイル」普及のツールに,創刊 7 周年 特別号 ,vol26 33-35 2009
- ⑤メデイカ出版 Web サイト作成中 (眠育セミナー収録偏)

2) ChiSCoP ニュースレター発行

- 第 4 号発行 平成 21 年 8 月
- 第 5 号発行 平成 22 年 2 月

