

Q：1点突破・全面改善の策とは、何ですか？

A：生活は、1日のサイクルでつながっているので、生活習慣（生活時間）の1つが悪くなると、他の生活時間もどんどん崩れていきます。逆に、生活習慣（時間）の1つが改善できると、次第にほかのことも良くなっていくという意味の生活リズム向上作戦です。したがって、日中、太陽の出ている時間帯に、しっかりからだを動かして遊んだり、運動をしたりすると、お腹がすき、夕飯が早くほしいし、心地よく疲れて早めの就寝へと向かうことができます。早く寝ると、翌朝、早く起きることが可能となり、続いて、朝食の開始や登園時刻も早くなります。朝ごはんをしっかり食べる時間があるため、エネルギーも得て、さらに体温も高めてウォーミングアップした状態で、日中の活動が開始できるようになり、良い循環となっていきます。生活を整えようと思うと、朝の光刺激と、何よりも日中の運動あそびでの切り込みは、極めて有効です。あきらめないで、問題改善の目標を、1つに絞り、1つずつ改善に向けて取り組んでいくことを、1点突破と呼びます。そこから良い連鎖を生じて、全体も必ずよくなっていくことを、全面改善。「1点突破、全面改善」を合言葉に、健康づくりをがんばっていきましょう。

（前橋 明）

子どもの健康福祉研究所