

Q：自律神経を鍛える方法を教えてください。

A：子どもたちの自律神経がしっかり働くようにするためには、まずは、子どものとしての基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動の習慣）を、大人たちが大切にしていくことが基本です。中でも、自律神経の働きを、より高めていくためには、①室内から戸外に出て、いろいろな環境温度に対する適応力や対応力をつけさせること、②安全なあそび場で、必死に動いたり、対応したりする運動あそびをしっかり経験させること、つまり、安全ながらも架空の緊急事態の中で、必死感のある経験をさせること。具体的な運動例をあげるならば、鬼ごっこや転がしドッジボール等の必死に行う集団あそびが有効です。③運動（筋肉活動）を通して、血液循環が良くなって産熱をしたり（体温を上げる）、汗をかいて放熱したり（体温を下げる）して、体温調節機能を活性化させる取り組みが有効です。

（前橋 明）

子どもの健康福祉研究所