

平成30年度 第1回もつと元気になる講座
講師：山形大学医学部附属病院 研修医 石川 明雄 氏

「子どもの脳を育てるには 医学的な視点から」

みなさん、お子さんはどのような人に育ってほしいですか？ 思いやりがあり、自立している人に育ってほしいと思っっている方が多いのではないのでしょうか。今回は医学的な視点から子どもの脳を育てることについて紹介します。

心豊かな人間に育てることは、脳の発達と大きな関係があります。脳の発達のためには、生活のリズムを整えることが大切です。また、育児のポイントの一つとして、お子さんとのふれあいを持つことが必要です。

脳は「古い脳」と「新しい脳」に分かれており、古い脳を取り囲むように新しい脳があります。「古い脳」には、睡眠、食欲、呼吸や自律神経の働きなど生きることに必要最低限な機能があります。「新しい脳」は、運動・言語・知覚・記憶・認知など、よりうまく生きるための機能を持っています。赤ちゃんから幼児期は「古い脳」を育てる時期です。体に触れること、声を掛けるこ

と、笑顔を見せること、体を元よく動かすことなど、親子のふれあいを通して古い脳は成長していきます。また、朝日を浴びることや早寝早起きなど、生活リズムを整えることも重要です。次に、幼児期以降は「新しい脳」が育ちます。お子さんと話をする時、絵本と一緒に読むこと、言葉を引き出すかわかり、親子のふれあいなどが、新しい脳の発達を促します。言葉を通じたかわりと、五感に刺激を与えることがポイントです。

お子さんが自ら言葉を伝えるようになったら、楽しくて簡単な手遊びや歌など、手足を動かす遊びをしていきましょう。つまり、体と脳を一緒に使わせるようなかわりです。さらに成長したら、自分で脳を使い（考え）、行動した経験で脳は成長していきます。「かわいい子には旅をさせよ」という言葉があるように、子どもを取り巻く環境を整え、見守ってあげてください。脳

は生き長らえることを目標に成長していきます。脳を育てることは、ここを育てることです。生活リズムを整えることや一緒にふれあうことなど、昔から行われてきた当たり前の育児が大切であるということ



最上町健康センターでは、「すくすく広場」と題して月1回、原則第1金曜日にふれあい遊びを行なっています。ぜひ遊びに来てください！

■お問い合わせは、保健指導係まで（内線608）

あつちも、こつちも百歳体操！！ その⑧ ～大堀地区～

◇始めたきっかけ

様々な地区で百歳体操を行なっている声を聴き、地区の民生委員や健康福祉推進員等と相談し、冬期間の運動不足解消を目的に始めました。

◇体操実施日時・会場

毎週木曜日 午前10時～11時 まで

大堀公民館

◇取り組んだ感想

・足の運びや立ち上がりがとてもも楽になり、体操前より元氣になりました。
・楽に腕を上げられるようになり、体が軽くなった感じがします。
・身体を動かすことがとても楽しくなり、1週間に1回だけでは物足りなさを感じています。
・今まであまり話さなかった集落の人と顔を合わせて話をしたり、みんなの笑顔を見ながら一緒に過ごせることがとてもうれしです。

◇一言PR

・大堀ふれあいサロンは百歳体操だけでなく、月末のお楽しみ会の際に健康講話、大堀小学校との地域世代間交流、料理教室、輪投げ大会、まゆ玉作りなど、色々な内容を取り入れながら実施しています。



大堀ふれあいサロンの皆さん

・今年の冬は雪の日が多く、参加者が集まってくれるか、徐々に参加者が減ってしまうのではないかと何度も心配しましたが、雪や雨にも負けず今でも多くの参加があります。
週1回、活気にあふれた参加者の笑顔を見ていると、健康を維持していくことの大切さや、百歳体操を始めて本当に良かったと実感しています。他の集落の皆さんも百歳体操に取り組み、健康になりましょう！！
■お問い合わせは地域包括支援センターまで（内線602）

居宅サービス等の指定に係る事前通知の取り扱いについて

この度、地域包括ケア強化法（平成29年6月2日に公布）に基づく介護保険法の一部改正により、平成30年度に山形県が居宅サービスの事業者及び介護予防サービス事業者の指定を行う際には、その旨を最上町に通知するよう、平成30年4月6日付 最健康第26号で山形県知事に求めましたのでお知らせします。

理由：最上町介護保険事業計画との調整を図る見地から、意見を申し出る機会を得るため

■お問い合わせは保険係（内線609）まで

平成30年度山形県介護支援専門員実務研修受講試験のご案内

- 日時 平成30年10月14日（日）午前10時
- 会場 山形国際交流プラザ 山形ビッグウイング（山形市）
- 受験資格 保健、医療、福祉の分野で5年以上かつ900日以上の実務経験がある方
- 受験手数料 7,700円
- 受付期間 6月8日（金）～6月29日（金）
- 合格発表 平成30年12月4日（火）

※「受験の手引」は山形県福祉人材センター、山形県健康福祉部長寿社会政策課、最上総合支庁地域保健福祉課で6月1日から配布します。

■お問い合わせは、社会福祉法人 山形県社会福祉協議会 山形県福祉人材センター試験係（☎0233-622-2776）まで