

しっかり寝ル きちんと食ベル よく遊ブ で健やかに伸びル

みやぎっ子 ルルブル フォーラム

早寝・早起き・朝ごはん・外遊びを社会全体で

ルルブル

子どもたちの望ましい生活習慣の定着を目指す「みやぎっ子ルルブルフォーラム」が1月29日、仙台市宮城野区の夢メッセみやぎで開かれた。東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太教授の基調講演などのほか、タレントで3児の母のくわばたりえさんと川島教授による特別対談も行われた。子育て世代から寄せられた質問に答えながら、子どもの健やかな成長に必要な「ルルブル」の大切さを呼び掛けた。

特別対談 ルルブル子育て ～元気な子どもを育てるまほうの言葉～

《出席者》東北大学 川島隆太 教授 タレントくわばたりえさん 《進行役》仙台放送アナウンサー 梅島三環子さん



タレントクワバタオハラ
くわばたりえさん

くわばたりえ 1976年生まれ。大阪府出身。お笑いコンビ「クワバタオハラ」のボケ担当。2009年に結婚。3児(2男1女)のママとして現在子育て奮闘中。2012年4月から2016年3月までNHK Eテレ「すくすく子育て」のMCを務め、自身の子育て経験を記した「くわばたりえの子育て(バタバタやっ!)」(日本文芸社)など、数々の育児関連書籍を出版。全国のママたちから多くの共感を集めている。



東北大学加齢医学研究所 所長
みやぎっ子ルルブル推進会議 顧問
川島隆太 教授

かわしま・りゅうた 1959年千葉県生まれ。東北大学大学院医学系研究科修了。東北大学加齢医学研究所講師、東北大学未来科学技術共同研究センター教授などを経て、2014年から現職。09年から東北大学加齢医学研究所スマートエイジング国際共同研究センター長も務めている。「みやぎっ子ルルブル推進会議」顧問。

寝るは見守ること 今も実行しています

梅島 ここからは事前に寄せられた質問に答えていただきます。川島 「ルルブル」の大切さを具体的に考えていきたいと思

くわばた 9時に布団に入るようにしているんですが、3人が寝付くまでは40分くらいかかってしまいます。いつまでも寝ないと「早よ寝ろ」と怒鳴ってしまうこともありますが、朝作るのが大変な場合は夜に作ってあげるのもいいですよ。それが実践すれば自ずと食品の数が増え、バランスの良い食事に近づいていきます。

川島 朝ごはんの理想形はありますが、それを目標にしても、できなくとも元に戻ってしまいがちです。そこで「まずは、おかずをもう一品増やしましょう」という提案をしています。

梅島 次の「きちんと食ベル」については、川島先生に「簡単にできる理想的な朝ごはんを教えてください」という質問が寄せられています。

川島 朝ごはんの理想形はありますが、それを目標にしても、できなくとも元に戻ってしまいがちです。そこで「まずは、おかずをもう一品増やしましょう」という提案をしています。

梅島 朝ごはんの理想形はありますが、それを目標にしても、できなくとも元に戻ってしまいがちです。そこで「まずは、おかずをもう一品増やしましょう」という提案をしています。



子どもは未来を担う 最も大切な財産

梅島 「寝る前の絵本の読み聞かせはどのようになっていますか」という質問もありますが、くわばたさん、いかがですか。

くわばた 3人の子もが持っている本を全部読むと寝るのが遅くなってしまいますので、最近では寝る前の読み聞かせをやめているんです。ただ、普段から絵本はたくさん読んであげています。

川島 絵本の読み聞かせは子どもの心を育むことに、読み手の脳にもなります。そのため、上の子が下の子に読んであげたり、「今度はお母さんに聞かせて」と役割を交代してみるのも効果的です。子どもが本好きになると、視野が広がります。親子のコミュニケーションも増え、家庭がもっと楽しくなると思います。

梅島 次の「きちんと食ベル」については、川島先生に「簡単にできる理想的な朝ごはんを教えてください」という質問が寄せられています。

川島 朝ごはんの理想形はありますが、それを目標にしても、できなくとも元に戻ってしまいがちです。そこで「まずは、おかずをもう一品増やしましょう」という提案をしています。

梅島 次の「きちんと食ベル」については、川島先生に「簡単にできる理想的な朝ごはんを教えてください」という質問が寄せられています。

川島 基本的には、多くの友達

くわばた 8時半にはお布団に入る癖を付けることが大切ですね。

梅島 「寝る前の絵本の読み聞かせはどのようになっていますか」という質問もありますが、くわばたさん、いかがですか。

くわばた 3人の子もが持っている本を全部読むと寝るのが遅くなってしまいますので、最近では寝る前の読み聞かせをやめているんです。ただ、普段から絵本はたくさん読んであげています。

川島 絵本の読み聞かせは子どもの心を育むことに、読み手の脳にもなります。そのため、上の子が下の子に読んであげたり、「今度はお母さんに聞かせて」と役割を交代してみるのも効果的です。子どもが本好きになると、視野が広がります。親子のコミュニケーションも増え、家庭がもっと楽しくなると思います。

梅島 次の「きちんと食ベル」については、川島先生に「簡単にできる理想的な朝ごはんを教えてください」という質問が寄せられています。

川島 朝ごはんの理想形はありますが、それを目標にしても、できなくとも元に戻ってしまいがちです。そこで「まずは、おかずをもう一品増やしましょう」という提案をしています。

梅島 次の「きちんと食ベル」については、川島先生に「簡単にできる理想的な朝ごはんを教えてください」という質問が寄せられています。



「ルルブル」とは…
子どもの健やかな成長に必要な「しっかり寝る・きちんと食ベル・よく遊ぶで健やかに伸びる」からとったものです!

アニメむすび丸
©宮城県・旭プロダクション

県のルルブル出前講座も実施

《ルルブル登録会員取組紹介》
(株)オイルプランナトリ 常務取締役 星野 豊さん
オイルプランナトリは名取市増田を拠点に産業廃棄物処理業務を行っている会社で、現在約40名の社員が働いています。当社では以前から社員一人一人が働きやすい環境づくりを目指しており、子育て中の社員の育児休暇や時短勤務などもいち早く導入してきました。ルルブルの取り組みについても積極的に実践してもらうため、年4回ある社内研修の中で、県の出前講座も行いました。私たち中小企業にとって最も大切な経営資源は従業員であり、その活力は充実した家庭生活から生まれるのです。今後も新たな活動を上手に取り入れながら企業の発展につなげていきたいと考えています。

脳科学から「ルルブル」を詳しく解説

子どもの生活習慣は皆さんが考えている以上に重要な問題です。まず大切なのは「しっかり寝る」こと。夜更かしをするのと疲れやすさ、学力も低下します。これは細胞内でエネルギーをつくるミトコンドリアの働きが低下するからです。

私たちは深い眠りと浅い眠り(レム睡眠)を繰り返して朝を迎えます。深い眠りの際に起こるのが成長ホルモンの分泌。レム睡眠の際には脳は日中の学習や経験を整理し記憶します。睡眠時間が不足するとレム睡眠の回数が少なくなり、記憶が定着しにくくなります。睡眠時間が6時間未満と8時間の子どもの比べると、学力に大きな差が出ており、大脳の中で記憶形成を担う海馬もよく寝るほど大きく育つことが分かっています。

また、睡眠不足の原因の一つに挙げられるスマートフォンは、利用時間が長くなるほど学力は低下します。特定のアプリを使っただけで、学習したことが全て記憶から消えてしまったという驚くべきデータもあり、家庭や学校で使い方を考えていくことも大切です。

「きちんと食ベル」が脳科学でも注目されているのは、脳のエネルギー源となるのはと願っています。

親の生活習慣が子どもに影響

「よく遊ぶ」については、自然体験が多い子どもは意欲や好奇心が強いことが分かっています。運動と五感の脳の発達には5歳ごろに大人とほぼ一緒になるので、この間にどれだけの経験をさせるかが重要です。また、友達との遊びが多い子どもほど、ルールを守る意識が強く、社会への適応性も高くなっています。

寝る、食ベル、遊ぶ、そして健やかに伸びる。当たり前のことですが、それができていないのが現代の社会です。親の生活習慣はそのまま子どもに反映します。この「ルルブル」を推進することが子どもたちの幸せにも直結することを強く意識し、地域全体で取り組んでほしいと願っています。

平成28年度 みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体表彰 小学生ルルブルポスターコンクール表彰

「みやぎっ子ルルブルフォーラム」では、右記優良活動団体の表彰と、県内小学校の児童を対象に実施されたポスターコンクールの表彰が行われました。ポスターコンクールは3つのテーマで作品を募集。63校293件の応募の中から厳正な審査を経て入賞した作品のうち、金賞受賞作品をご紹介します。

【テーマ】 しっかり寝ル

《 下学年(1-3年の部) 》
金賞 加美町立新田小学校 3年 岩松 様心 (いっまるごん)

《 上学年(4-6年の部) 》
金賞 名取市立愛島小学校 5年 新田 紗璃 (にっさる)

【テーマ】 きちんと食ベル

《 下学年(1-3年の部) 》
金賞 石巻市立飯野川小学校 3年 旭 柊 (あさひしゅう)

《 上学年(4-6年の部) 》
金賞 多賀城市立天真小学校 5年 上總 夏希 (かづなつみ)

【テーマ】 よく遊ブ

《 下学年(1-3年の部) 》
金賞 大崎市立西古川小学校 3年 横堀 珠己 (よこぼりたまき)

《 上学年(4-6年の部) 》
金賞 名取市立愛島小学校 5年 小野寺 香実 (ののこのみ)

平成28年度
みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体

保育所	大崎市松山子育て支援総合施設あおぞら園
幼稚園	気仙沼市立大谷幼稚園
部門	第二光の子保育園 仙台市上野山保育所
小学校	仙台市立八幡小学校
中学校	仙台市立六郷小学校 大河原町立大河原南小学校 大和町立落合小学校 丸森町立筆甫小学校 大郷町立大郷小学校 女川町立女川小学校 登米市立米山東小学校 加美町立新田小学校 栗原市立玉沢小学校 南三陸町立入谷小学校 南三陸町立足名小学校 仙台市立六郷中学校 気仙沼市立唐桑中学校