

**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	ル
きちんと食	ベ
よく遊	ブ
健やかに伸	ビ

からとったものです!

# ルルブルでさらに広がる、子育ての楽しみと幸せ

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27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のほか、タレントで3児の父であるユージさんと川島教授による特別対談も行われた。早寝・早起き・朝ごはん・外遊びという基本的生活習慣の大切さとともに、子育ての楽しさや幸せを呼び掛けた。

子どもの健やかな成長のために、規則正しい生活のリズムを社会総ぐるみで



アニメむすび丸  
©宮城県・旭プロダクション

基調講演 川島隆太 教授

## 基本的な生活習慣と学力の関係

脳科学が解き明かす

子どもの生活習慣は、皆さんが考えている以上に脳の発達に大きな影響を与えています。特に子どもの将来に関わるのは前頭前野で、思考・創造、記憶・学習、意欲・集中力の働きを行っています。その前頭前野を最も刺激する方法が家族のコミュニケーションで、親子で向き合ってください。ただ、強弱が異なります。また、一緒に遊ぶ作業も、動かし、実際に「上手にできたね」と声を掛けてあげると、動かし、爆発的に向上します。大事なことは、何かが出来た瞬間に褒めること。タイミングが遅れると効果がないので、見逃さないようにしてあげてください。

子どもの生活習慣で、なぜ早寝・早起きが大切なのか。それは細胞内でエネルギーをつくるミトコンドリアという物質に影響するからです。夜更かしするとその働きが落ちて疲れやすくなり、勉強したいと思っても脳が動いてくれません。仙台市の学力調査でも、睡眠時間が平均6時間以下の子どもは、それ以上寝ている子どもに比べて、全教科でテストの点数が低いという結果が出ています。また、大脳の中で記憶形成を担う海馬も、よく寝ている子どもは大きく育つことが分かっています。私の推測ですが、海馬が十分に育たないまま大人になると、高齢者になる前にアルツハイマー型認知症を発症してしまうかもしれないんです。子どもの睡眠不足は、もしかしたら深刻な問題なのですよ。

朝ごはんの生活習慣も、脳の働きにとって重要です。脳にはたくさんの神経細胞があり、そのエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんを食べないと、血糖値が下がって、脳の働きが鈍ります。朝ごはんを食べると、血糖値が上がり、脳の働きが活発になります。朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になります。朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になります。

梅島 ユージさんは2016年にベストファーザー賞とイクメン・オブ・ザ・イヤーをダブル受賞されていますが、ご自身はどういうお子さんだったんですか。

ユージ 父がアメリカ人、母が日本人で、5歳のときに両親が離婚し、アメリカから日本に来ました。母が働いていたので、一人で遊ぶことが多くて寂しかったもので、母親に不満はあまり言えませんでしたね。

梅島 奥さまには一目惚れだったようですが、すでにお子さんがいらしたんですか。

ユージ 妻と出会ったのは僕が23歳のときで、6歳の男の子がいました。もちろん驚きでしたが、一人で遊んでいる彼が昔の自分に見え、一緒に遊んであげたいと思いましたね。それから7年。息子は中学2年生になりましたが、いまだに息子にとって僕は「いいお兄ちゃん」と感じています。

**特別対談**  
**ルルブルで深める家族の絆**  
~Ruruburu Do it yourself~  
●タレント ユージさん × ●東北大学 川島隆太 教授  
〔進行役〕●仙台放送アナウンサー 梅島三環子さん

梅島 次は睡眠についてです。娘さんたちの寝付きはいかがですか。

ユージ 最近は夜8時から9時には寝てくれます。昼寝をし過ぎると夜の寝つきが悪くなるので、1時間くらい昼寝をしたら「あ、アンパンマンだ」と目覚めさせたりしています。

川島 夜10時までに深い眠りに入らないと、成長ホルモンが十分に分泌されません。理想的な睡眠ですね。

梅島 娘さんとは、普段どんな遊びをされていますか。

ユージ 2人ともままだが大好きで、いつも僕が赤ちゃん役をやられています。また、お馬さんごっこも好きで、僕の背中を取り合っかけています。

川島 これも理想的ですね。ユージさんのように体を使って遊ぶのは、脳にいいですよ。

**一緒に遊んであげたい**  
**それが子育ての第一歩**

梅島 次は小学5年生の息子さんを持つお父さんからの質問で、「最近、説教ばかりしています。上手な叱り方を教えてください」というものですが、いかがですか。

ユージ 両方の

川島 叱るときは、逃げ道をつくってあげることがポイントです。お父さんが叱る場合は、お母さんがフォローする役になってください。また、理性的に叱ることも重要で、「なぜ悪いのか」を一緒に考える余裕を持つようにしてください。叱る前に3秒待つだけでも、違う叱り方になると思います。

梅島 最後に現場の皆さんへメッセージをお願いします。

ユージ 僕の妻は4人姉妹で、しかも上3人が年子ですが、妻の両親は子育てが大変だったはずなのに、もう1人チャレンジしなかったことをいまだに後悔しているようなんです。将来自分たちもそうしたい気持ちになれると思うと、とても励みになります。皆さんも子育てを楽しくしましょう。

川島 私もその両親の気持ちがよく分かります。今は子育て中の家族がうらやましくて仕方ありません。子育ては悩みの連続ですが、人生の中で一番幸せな時期を過ごしていることは紛れもない事実です。「ルルブル」をキーワードに、その充実感をもっと味わってほしいと思います。



タレント ユージさん

ユージ 映画「アルカミアイ」でデビュー。モデル、役者として活動した後、バラエティ番組に活躍の場を移す。2014年2月に結婚。現在3児の父親として育児に奮闘中。16年に史上最年少でベストファーザー賞とイクメン・オブ・ザ・イヤーをダブル受賞。NHK Eテレ「すいせんサー」、CBC「ゴゴスマ」など、多数のテレビ・ラジオ番組に出演中。



東北大学加齢医学研究所 所長 川島隆太 教授  
みやぎっ子ルルブル推進会議 顧問  
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。著書は「元気な脳が君たちの未来をひらく」(くもん出版)「さらば脳ブーム」(新潮新書)など、150冊以上。みやぎっ子ルルブル推進会議顧問。学ぶ土台づくり推進連絡会議議長。

とパン派のどちらですか。

ユージ ご飯の方が多いです。朝食を食べないといけないので、朝食を食べてからパワースタートして、家族を育てようという意識です。

川島 ご飯の方が脳の働きにもいいというデータがあります。多くのパンは胚芽部分を除いた小麦を使用しているため血糖値が上がりがやすく、脳にブドウ糖が回りにくくなってしまいます。パンなら全粒粉のパン、ご飯も玄米の方が血糖値の上昇が緩やかなのでおすすめです。

梅島 次は睡眠についてです。娘さんたちの寝付きはいかがですか。

ユージ 最近は夜8時から9時には寝てくれます。昼寝をし過ぎると夜の寝つきが悪くなるので、1時間くらい昼寝をしたら「あ、アンパンマンだ」と目覚めさせたりしています。

川島 夜10時までに深い眠りに入らないと、成長ホルモンが十分に分泌されません。理想的な睡眠ですね。

梅島 娘さんとは、普段どんな遊びをされていますか。

ユージ 2人ともままだが大好きで、いつも僕が赤ちゃん役をやられています。また、お馬さんごっこも好きで、僕の背中を取り合っかけています。

川島 これも理想的ですね。ユージさんのように体を使って遊ぶのは、脳にいいですよ。



一緒に遊ぶ家族は、今や絶滅危惧種のようになっています。

ユージ もともと家族への憧れが強く、子ども時代に自分がしてほしかったことを、今娘たちにしてあげたいという気持ちです。

梅島 ここから会場の方の質問にも答えさせていただきます。「夫にもっと育児に参加してもらいたい」という質問です。ユージさん、いかがですか。

ユージ ご主人の関心があることに結びつけるのがいいと思います。僕の場合、「金運が上がるらしいわよ」と言われるとすくなくちゃいけません。

梅島 次の質問は遊びについてです。「娘は外遊びがあまり好きではありません。興味のある音楽の習い事をさせた方がいいのでしょうか」というものです。

川島 先生、いかがですか。

川島 外遊びは極めて有益で、逆に無いとまずいことが分かっています。音楽の習い事については、やりたいことをやらせてあげることが大切です。音楽の習い事については、やりたいことをやらせてあげることが大切です。

親子でニュースポーツや英会話を体験

フォーラムの会場には、ゲームや英会話を通して親子で触れ合うためのスペースも設けられた。ニュースポーツ体験コーナーには、児童館でも人気の「ラダーゲッター」「パッコー」「マンカラ」などが用意され、それぞれに頭と体を使いながら楽しんでいた。また、英会話体験コーナーでは、ゲーム感覚で色や図形の英単語を覚えるだけでなく、ジャンケンの掛け声の際にも英語を使用。挑戦するたびに、親子の会話もさらに弾んでいた。



親子の会話もさらに弾んでいた。

平成29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。299点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	【テーマ】 …… きちんと食ベル	【テーマ】 …… よく遊ブ	特別支援学校 金賞
<p>金賞</p> <p>よふかし</p> <p>あしたのために たっぷりねよう!!</p> <p>〔下学年(1~3年)の部〕 大和町立吉岡小学校 2年 佐藤 奏空(はとうそうら)さん</p> <p>〔上学年(4~6年)の部〕 仙台市立大野田小学校 4年 本郷 空奈(ほんこうそら)さん</p>	<p>金賞</p> <p>朝起き遊ぶおはよう</p> <p>しっかりたべよう! あせごはん! まい、飯だ!!</p> <p>〔下学年(1~3年)の部〕 仙台市立入来田小学校 2年 佐藤 柚生(はとうゆうせい)さん</p> <p>〔上学年(4~6年)の部〕 加美町立中野田小学校 4年 岩松 楼心(いわまつらうしん)さん</p>	<p>金賞</p> <p>遊の門には…</p> <p>福来方の!</p> <p>〔下学年(1~3年)の部〕 仙台市立市名坂小学校 3年 及川 歩唄(あいかわあゆみ)さん</p> <p>〔上学年(4~6年)の部〕 多賀城市立多賀城小学校 6年 佐川 昊生(さかわけこうせい)さん</p>	<p>金賞</p> <p>なんでも食ベル</p> <p>〔特別支援学校 小学部〕 白石市立白石第一小学校 5年 田邊 周士(たなべちかし)さん</p>