



8月下旬、眼科医である唐木 Dr.の訪問診察での言葉「子どもが、スマホなど長い時間手元で見ることを続けると近視が進み、近視は子どもが中学生になる頃まで続きます」とのこと。

現在、小学生（10歳以上）のスマホ所有率は59%、中学生は86%にも上ります。所有がダメという訳ではありません、問われるのは使い方と・・・。Dr.も続けて見るのは30分を勧めています。休憩し目を休めることが必要です。

スマホなどについて、使い方について考えてみる必要があるではないでしょうか？見過ぎていませんか？使いすぎではありませんか？使う人のことを考えほどほどに、いろんな意味で距離感が大切、うまく便利に使いたいものですね。

是非とも、見てください「YouTube 進む近視をなんとかしよう大作戦（日本眼科医会）」。

連続視聴は30分までですよ。スポーツの秋、外で身体を動かしてみるのもいいかもしれませんね。

園長 鈴木



- 4日（水）AM 保護者勉強会
- 7日（土）福祉まつり
- 10日（火）第二月曜日ハ
- 11日（水）あゆみ見学研修
- 13日（金）岡村 Dr.診察
- 18日（水）誕生会
- 19日（木）PM 職員研修
- 23日（月）PM 職員研修
- 25日（水）PM ティータイム分離
- 26日（木）PM 総合防災訓練
- 27日（金）ハロウィンパーティー



- 3日（火）水野 市内 AM
- 17日（火）久保 田原
- 24日（火）増井 田原
- 25日（水）増井 蒲郡



- 21日 れいくん 3さい
- 30日 ホマエルくん 6さい
- 31日 りむくん 6さい

おたんじょうびおめでとう！



Aグループ

13:30~14:30

- ・3日（火）

10:30~11:30

- ・12日（木）
- ・19日（木）
- ・26日（木）
- ・30日（月）



- ・7日（土）福祉まつり、給食あります。
- ・11日（水）AM 市内外の保育士さんなどが見学にこられます。
- ・19日（木）、23日（月）職員研修のため13:30お帰りになります。

Bグループ

10:30~11:30

- ・5日（木）

13:30~14:30

- ・13日（金）





# 筋肉について

体には筋肉がいくつあると思いますか？大小ありますがなんと600を超える数の筋肉が存在しています。筋肉は、姿勢を維持したり、立つ・歩くなどの日常生活のあらゆる動作をするために欠かせないことはもちろん、心臓や内臓の動きにも関与するととても重要な器官です。



## 筋肉の種類

筋肉は横紋筋と平滑筋に分かれ、横紋筋には骨格筋と心筋に分かれます。

- 骨格筋は随意筋（自分の意思で動かすことのできる筋肉）と呼ばれ、筋トレなどで鍛える筋肉になります。
- 心筋と呼ばれる心臓を動かしている筋肉や平滑筋と呼ばれる消化管や血管を動かし、消化や血流の助けをしている筋肉は不随意筋（自分の意思で動かせない筋肉）といわれています。

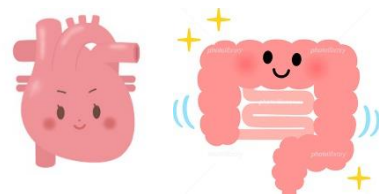
今回はリハビリの時に関係のある骨格筋についてお話したいと思います。



## 骨格筋の種類

骨格筋は速筋と遅筋の2種類から構成されています。

- 速筋は白っぽいので白筋とも呼ばれます。瞬間的に大きな力を出すことができます。老化が早く、20歳前後から急速に衰えるといわれています。短距離走の選手が鍛えている筋肉です。魚で例えると一瞬のスピードで逃げるヒラメです。



- 遅筋は赤みがかった色から赤筋とも呼ばれます。大きな力を出すことはできませんが、疲れにくく長時間にわたって力を維持することができます。年齢を重ねても衰えにくいといわれています。体脂肪を効果的に減少させることができます。長距離走の選手、姿勢保持や立位保持などに使われる筋肉です。魚に例えるとずっと泳ぎ続けているマグロです。



## 骨格筋の役割

1. 体を動かす、体を安定させる。

筋肉の中でも骨格筋は、骨と骨をつなぐようについており、歩く、走る、座るなどの一環の動作も、筋肉が伸び縮みすることで、成り立っています。また骨格筋が関節を安定させることで姿勢を保ち、正常な動きをすることができます。人間は、常に重力の影響を受けており、体を支えるだけでも多くの筋肉を必要とし、力を出し続けています。



2. 熱をつくる、代謝を上げる。

人間は常に体温が36度から37度を保たれるようになっています。この体の熱生産の約6割を筋肉が占めています。熱を発生させることで、寒い環境下でも一定の体温を保つことができます。

これから涼しくなり、公園に行ったりと体を動かすことが多くなっていくと思います。たくさん遊んで力をつけていきましょう！