

## 肩がこっていませんか？

秋風とともに、過ごしやす  
い季節になってきました。秋  
の夜長に読書を楽しみ、つい  
夢中になって、「肩こり」にな  
ってしまつことも…

「肩こり」とは、首から肩に  
かけて筋肉が張り、筋肉が硬  
くなった状態をいいます。  
なぜ、筋肉が張って硬くな  
るのでしょうか？  
●同じ姿勢を続ける  
●筋力低下(重い頭を支えき  
れない)

●精神的ストレス  
●下半身のゆがみが肩(筋肉  
等)を緊張させる  
などの原因が考えられます。

また、眼精疲労が多いと肩  
がこります。眼を休めること  
や、眼の乾燥(ドライアイ)を  
防ぐ工夫も大切です。  
今回は、肩こり解消ストレ  
ッチングを紹介します。風呂  
上がりの、体が温まった後な  
どにすると効果的です。



1  
腕の回転



2  
首・肩・腕の  
ストレッチ



3  
肩の  
ストレッチ



4  
肩後面の  
ストレッチ



5  
肩前面、腕の  
ストレッチ



6  
肩と背中  
のストレッチ

問い合わせ 文化スポーツ振興課 スポーツ振興係 ☎ 86-8023 ☎ 86-8380



## 家庭教育 子育て・親育ち講座

～教育の出発点は家庭から～

第7回

テレビの向こうに  
見えるものは？



テレビやビデオを子守りがわりにしている、あるいはしていた経験のある家庭は多いのではないのでしょうか。

刺激的な映像や音は、幼い心をやすやすととらえていきます。生まれた時からこうした環境の中で育っていく子どもたちに対して、大人である保護者自身がルールを設けなければ、子どもたちは受身的な刺激に慣れてテレビを見ることが習慣化し、外遊びや他人とふれあう時間が減っていきます。

そこで、テレビから距離をおくために効果的な、乳幼児期から家庭で心がけたいルールをいくつかご紹介します。

- 一つの番組を見終わったらスイッチを切る。
- 見ない時はテレビに布をかけておく。
- 食事をしながらテレビを見ない。

甲賀市でもノーテレビ・ノーゲームデーの取り組みをしている小学校があります。

思いきってテレビを消して一日(まずは一晩)を過ごしてみると、ふだん気づかないものが見えてくるかもしれません。

### ノーテレビタイムの取り組み(土山小学校)

10月(1か月間) 毎週火曜日 18:00~21:00

#### 過去の実施後のアンケートから

- テレビがついている時とは、静かさが全然違いました。テレビを見ない日は家族といっぱいしゃべりました。(児童の感想)
- おじいちゃんや、おばあちゃんと楽しそうにウノやトランプをして時間を過ごしていました。家族団らんが持てる良い機会だと思います。(保護者の感想)

問い合わせ こども未来課 家庭教育振興係  
☎ 86-8171 ☎ 86-8380