「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

子どもが伸びる「5歳までの脳の鍛え方」なにより大切なのは、睡眠と食事

わが子の能力をしっかりと伸ばしてあげたい、でもどうすればいいの？そこで、今回は5歳までに、親は子どもの脳をどんなふうに鍛え、育てていけばいいのか、専門家の成田奈緒子先生に伺いました。

この方に聞きました

profile

文教大学教育学部
特別支援教育専修
教授・小児科専門医
成田 奈緒子先生

発達障害の教育・医学・福祉を広く包括した支援システムづくりと子どもの生活習慣を科学的に考える育児、教育への提言を行っている。小児期の様々な精神心理疾患の外来診療にも携わっている。

子どもの成長に欠かせない睡眠が脳の発達にも大きく影響する

「脳」の大きな仕事は『こころ』と『からだ』をきちんと整えることです」と話すのは小児科専門医の成田先生。脳には古い脳（＝からだの脳）と新しい脳（＝お利口さん脳）があり、幼少期はまず脳の真ん中にある古い脳（＝からだの脳）をしっかりと育てることが大切だという。「『からだの脳』を育てるためには、睡眠と食事が重要です。早寝早起きで3食ごはんをしっかり食べる。からだの脳が育っていないと、新しい脳（＝お利口さん脳）も育ちにくくなります。家にたとえると土台となる1階がからだの脳で、その上にお利口さん脳があるというイメージです」。

「からだの脳を育みながら、お利口さん脳も一緒に鍛えたいという方には、1歳頃からの子どもの脳の大事な働きの一つである〝まねっこ脳〟を上手く活用することがおすすめ。「乳幼児期の子どもは、お母さんが手を動かすのをまねて同じように動かすことがあります。大人の行動を観察して、それを自分の脳の同じ場所への刺激としてとらえる神経の働き（ミラーニューロン）があります」と成田先生。まねをしている時、脳はさかんに刺激され、とくに〝前頭葉〟を中心とした部分が活性化しているという。「ここで大事なのは、必ず〝生身の人間が行なっていることを見ること〟です。立体的なものを見る刺激によって幼児期の脳は発達していきます」。

次に鍛えておきたいのが〝言語操作脳〟。「人間の脳は言葉を操ることができるほか、〝考える〟という脳の働きも言葉を使って行われています。具体的には二語文が出だした2歳頃から、①なるべく主語と述語がはっきりした文に近い言葉でしゃべらせる②大人に敬語とお願いの言葉を使うようにさせることが大切。3歳頃になると子どもの言語能力は飛躍的に進歩するので、それまでに働きかけておきましょう」。

脳の役割をきちんと知って、脳を育てよう

不登校や引きこもりなどの問題を抱える子どもたちは1階である『古い脳』がきちんと育っていないことが多いという。社会全体が夜型生活になっているのも原因。幼少期は、しっかりとした睡眠をとらせることを意識しよう。

Books

『子どもの脳を発達させるペアレンティングトレーニング』

共著：成田奈緒子、上岡勇二
定価：1,870円（2018年7月30日発行）
出版：合同出版
Amazon、楽天ブックスなどで購入可能

最新の脳科学の研究データを交え、日常生活で簡単に実践できる脳を発達させるトレーニング法を紹介。

■取材協力
文教大学　教育学部
学校教育課程
特別支援教育専修
埼玉県越谷市南荻島3337

成田先生の研究と臨床活動を紹介するWEBサイト「子育て科学」

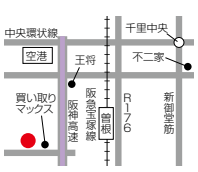
学習机専門店

新型続々入荷中で100台以上から選べるお得に賢くデスク購入のチャンス

いい学習机を選ぶなら、品揃えが充実している今がチャンス!学習机は、子どもにとって初めてのプライベートスペース。本を読んだり、絵を描いたり、整理整頓したり…と勉強以外の生活習慣を身につける役目もある、子どもの成長に欠かせないものだ。同店には、2020年度の有名メーカーの新型モデルが続々入荷中。驚くほどお値打ち価格で新旧合わせ100台以上からじっくり見比べて選べるのは、デスクランドだからこそ。イス・デスクマット・カーペット付きなのも魅力。丁寧な自社配送で安心して任せられるのも嬉しい。ぜひお気に入りを見つけて!

デスクランドのお得ポイント
・デスク購入で**コイズミ製回転イスプレゼント**
※一部対象外あり
・無料学習イスが不要の場合、
7,000円または5,000円引き
・**デスクマット無料**
・**設置送料無料**
専門スタッフが組み立てまで責任を持って対応!

デスクランド
豊中市原田中1-9-1
営／10時～19時
金曜定休　Pあり
0120-49-1780
カーナビには下記の番号を入力
06-6852-1780



キッズスペースもあるので、お子さん連れもゆっくり選べて嬉しい。

フォトスタジオ

ハカマの展示会は12/6～12/24成人式の撮影は前撮りがおすすめ

ハカマレンタルの展示会スタート!卒業式当日のお支度・撮影は早朝からでもOK!振袖持込みの前撮り予約受付中!年始は1/2（木）（要予約）からなので、前撮り後そのまま初詣に行ける。成人式当日の撮影予約も同時受付中!振袖お出かけパックもまだ間に合う。振袖・袴レンタルは駅近便利な同店へ。ぜひ問い合わせてみては。

卒業袴レンタル
●貸衣装（着物7,700円～・袴6,600円～）
●美容・着付（髪飾レンタル付）13,200円
振袖レンタル（フルセット）
●お出かけ用（外出OK）……44,000円～
●スタジオ内（外出NG）……11,000円
●美容&着付……13,200円

卒業袴展示会12/6～12/24開催

←スタジオHPはこちら
衣装レンタル→はこちら

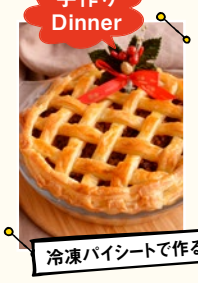
撮影料金
●アルバムメニュー8,800円～
撮影画像のデータがCD-Rとセットになった新登場のアルバム「エトワール」も大好評。
※詳細はHPにて

アートSTUDIOタカハシ
高槻市富田町1-16-11
セピアコート11-1F
営／10時～18時
水曜休　P有り
072-696-7537

HOME MADE CHRISTMAS

プロフーズでは、小麦粉やバター、砂糖などパンやケーキ、和菓子などの材料やラッピング、型、調味料など世界の商品を取り揃えています。今年のクリスマスは手作り料理で食卓を彩りませんか。

手作りDinner



〈ベラミーズ〉
冷凍パイシート
150g×2枚入
648円→**568円**
〈アデリア〉
タルト型 約600ml
2,057円→**1,880円**
※レシピは店頭にて

冷凍パイシートで作る「ミートパイ」

手作りケーキ

スポンジケーキを購入し4段にカット。生クリームやフルーツで仕上げる簡単手作りケーキ
※レシピは店頭にて

スポンジケーキ 18㎝
648円→**598円**
〈中沢乳業〉
フレッシュクリーム36%
200ml 365円→**322円**

ネイキッドケーキ

初心者でも簡単に作れる手作りキットも

シュトーレンキット
1,080円

ガトークラシック・オ・ショコラ
850円

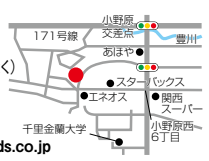
冷凍コクレを使用した簡単丸鶏のローストチキン
コクレ1羽
100gあたり/250円
※レシピは店頭にて

コクレのオーブン焼き

オーナメントなどクリスマスアイテムも

ケーキの箱やオーナメント、チョコレートなど多数のアイテムから選べます

クリスマスフェア開催中
店内商品が特別価格に　12/25（水）まで
※商品代の赤字はフェア価格

新規ポイントカード会員募集キャンペーン
12/5（木）～12/17（火）の期間中に会員になられた方にプレゼント（詳細は店頭にて）
イタリア産スパゲティー500g×1袋

［取材協力］
家庭で作るパン、和洋菓子の材料、世界と日本のこだわり食品の店
プロフーズ大阪箕面店
箕面市小野原西3丁目20-20
営／10時～19時半 無休（正月を除く）
0120-41-2622
072-728-0700
ネットショップ：https://www.profoods.co.jp