

食事、睡眠、歩行

何といっても身体！

食事・睡眠は身体のために摂る！

(食事)

(子どもに) 沢山食べて大きくなれ
ごはんは身体のために食べる
力をつけるために食べさせる
朝食を抜かしたくらいで体に影響なし



(睡眠)

睡眠は体の疲れを回復してくれる
身体のために睡眠がある
睡眠中は脳も休んでいる

(歩行)

直立二足歩行は、動物の4足歩行が2本足歩行
になっただけ
ハイハイより、早く歩き始めてほしい
歩行やかっこは、嫌いな子はしなくてもよい
老人は、疲れるから歩かない方がよい

食事・睡眠・歩行は脳のために

脳神経系にもっと注目しませんか？

● 食事は脳にとって大事 図表2-3-13 ●

・新生児では摂取エネルギーの65%を脳が消費
図表2-3-13。

- ・顔を合わせ会話しながら食べることは脳によい
- ・朝食は身体を目覚めさせる効果

● 睡眠は、脳による脳のための仕組み ●

- ・睡眠は脳神経系の構築やメンテナンスに関与
- ・睡眠の2相性は人類の特徴 図表2-3-14。
- ・夜型生活は睡眠・覚醒リズムを変調させ脳の敵。
- ・早起きと朝ごはんは睡眠・覚醒リズムを正しくする→脳神経系によい

● 直立二足歩行は、人類の特徴 図表2-3-14 ●

- ・直立二足歩行は脳神経ネットワーク構築・鍛錬に役割を果たしている 図表2-3-14。
- ・小学校低学年までは、歩行・かっこを十分にさせる→健全な脳神経系の獲得につながる
- ・高齢者の脳機能の老化進行を遅らせる効果

図表2-3-13 山極寿一「人類進化論」裳華房 2010年3月 69

図表2-3-14 瀬川昌也「小児の歩行機能異常」BRAIN and NERVE 62巻11号(2010年11月) 1219