

# 令和3年8月 若田だより

近年、学齢期の子供たちは運動不足だと言われています。発育上、楽しく、色々な種類の中程度から高強度の運動を、毎日60分以上することが推奨されています。習慣的な運動は、正常な発育発達にとっても大切です。学童期に活動的な生活をしていると、大人になってからも、慢性疾患などの発症の予防にも役立つと言われています。走る、水泳、自転車等の有酸素性運動に加え、適切な指導のもとで行なわれる筋力トレーニングが、子どもや思春期の若者に顕著な恩恵をもたらすことを示唆する研究が徐々に増えています。特に最近では、医学、フィットネス、スポーツなどの専門職も、青少年の筋力トレーニングを正式に受け入れています。

若田では、2歳から12歳までのお子様の体操教室や、中学生、高校生の為の筋力トレーニングを中心としたトレーニングジムを行なっております。参加を検討されている親御さんからよく聞かれる心配事は「小さな頃から、激しい運動や筋力トレーニングをすると身長が伸びないのでは？」という内容です。運動することで筋肉を鍛えると、成長ホルモンの分泌量が増えることから、かえって身長は伸びやすいというのが研究結果です。特に質問が多いのは、「子供の頃から重たいものを持ち上げたり、器械体操の方が激しい運動は身長が縮むのでは？」という心配をよく聞きます。おそらく機械体操の選手や重量挙げの選手が、競技特性から低身長の方が有利な為、レベルの高い選手の身長が低いことからその様に思われるかと想像します。

年齢を重ねても、健康で充実した生活を送るには、子供の頃から習慣的に運動をすることが大切です。オリンピックなどで活躍出来なくても、子供の頃から楽しく運動することをお勧めします。

## わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)↓ ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	1	2	2	4	0

## わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	0	3	1	0	0
午後	2	2	2	0	0	3

## 若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	0	2	3	4

## 放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	1	0	0	0	0	0
わかたきっず	0	0	1	1	1	0

2021・8・1 現在