

第192号

まちのくすりやさん

今回のおはなし



「タブレット見過ぎ」

「世界禁煙デー」



タブレット見過ぎで筋力低下

目の使い方改善「ビジョントレーニング」

スマートフォンやタブレットで遊ぶ子どもが多いですが、小さな画面を見続けることで、目の動きが鈍り、発育への影響が懸念されています。そうした目の使い方や見え方を改善し、脳や身体機能の向上につながるのが「ビジョントレーニング (VT)」です。実践するスポーツ選手は多いですが、子ども向けのトレーニングもあり、いま注目されています。

目は脳の一部。外の情報を脳に直接届けています。情報処理や認識がスムーズでないと、的確に体を動かさないことがあります。スマホなどを見ている時、目はほぼ動きません。目を動かす筋力が弱くなると、奥行きなどの空間把握や立体感を認識しづらくなります。

物が二重に見えたり、素早く視線を合わせられなかったりするため、体を動かすことが苦手になる場合があります。その結果、無意識に不安や怖さを感じ、体の動きをセーブしてしまうことも考えられます。

見る力を調べるチェックリスト

- 本を読むとすぐにつかえる。飛ばし読みが多い
- ノートのマス目から文字がはみ出す
- 文字が正しく書けない。鏡文字を書く
- 図形の問題が苦手
- 球技が苦手
- 目で追う時、顔を左右、上下に動かす
- はさみを使う、ボタンを留める、ひもを結ぶなど手先を使う作業が苦手
- 物や人にぶつかりやすい
- ダンスや体操など人の動きを見て真似をするのが苦手
- 両目で上下、左右、斜めを見て、それぞれ5秒間キープできない

家庭でも遊びながら、見る力を高めることができます。目の動きと体の動きを連動させられる「コロコロキャッチ」。テーブルをはさんで向かい合い、端からビー玉を転がして手でキャッチさせます。左右に投げ分けたり、2個、3個と連続で転がしたりすると良いです。

他には、「数字探し」。大きさや形の違う1～50の数字がバラバラに並んだ紙を見て、1から順番に指で数字をタッチしていきます。けん玉、コマ回しなど、昔の遊びは、広い空間で目や体を大きく動かしたり、指先を細かく動かしたりするため、見る目やさまざまな感覚が育まれると考えられています。見る力を育てるには、目と体を使って動かすことが大切です。

5月31日は、
世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日～6月6日



さあ、禁煙をはじめてみよう

さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。
受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。
自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

世界の人々と一緒に禁煙してみませんか！！！！



禁煙したくなったら、ぜひ薬剤師にご相談下さい。

薬剤師は、禁煙を応援しています！！！！

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>