

子育て57 コラム parenting column

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。そんなママのための役に立つアドバイス。

睡眠その3 睡眠の効用— 記憶の固定

睡眠には幾つもの大事な効用があります。「大脳を休ませる、修復・保護をする」「体を休ませる、修復・成長させる」「さまざまなホルモンの分泌や抑制」「記憶の固定や嫌な記憶の消去」などで、ひと晩にくり返されるレム睡眠、ノンレム睡眠それぞれが重要な機能をしています。

私たちは日々たくさんのことを体験し学び、学んだ記憶を睡眠時に脳へ固定させています。記憶には感覚記憶、短期記憶、長期記憶があり、長期記憶には意味記憶やエピソード記憶である“言葉にできる陳述記憶”と、体で覚える記憶(手続き記憶)である“言葉にできない非陳述記憶”などがあります。体で覚えることも、睡眠をとって脳へ記憶として固定させなければなりません。特に子どもは新たな学びが多い分、睡眠も十分に必要です。

大人から昼間に教えてもらった、両手を合わせて

「ちょちょち」、おててをおくちに「あわわ」、頭をぼんぼんとたたいて「おつむてん」、ぎこちなく腕をふつての「バイバイ」、ちょこんとおじぎをして「あっとー(ありがと)」、そしてハイハイやひとり歩きの練習などの記憶を、脳では睡眠中に一生懸命固定していることでしょう。そのようなことを考えると愛おしくなりますね。まわりから掛けられた温かい言葉や優しい笑顔も記憶に残してほしいものです。

睡眠の大切さをもう一度意識していきましょう。健康な体づくりに欠かせない生活習慣を、子どもたちが自身で守れるように幼少時からリズムをつけておきましょう。年齢に応じて言葉でも伝え教えていきたいものです。

就寝時間が多少遅くなっても起床時間はできるだけ同じにします。朝はカーテンを開けて日差しを取り入れましょう。朝食をとって排便をする、これも習慣にしたいものです。日中、特に午前中は外遊びをしましょう。

夕食と入浴は遅くならない時間帯がいいですね。19時以降は部屋の照明のフル点灯を避けて、できれば暖色系の光の下でお話をしたり本を読んだりしましょう。体力がありあまってなかなか寝つけない子どもは、夕方に汗ばむ程度の運動をさせたいものです。そして子どもが安心して眠れる環境を整えましょう。子どもの寝かしつけも「安心して寝ていいよ」というメッセージを送るためのものです。反省会にならないようにしたいですね。

コロナ禍が長期化する中、子どもたちがどのような社会でも生きていける体づくりを、私たち大人が「今」真剣に考えていかなければと思います。

子育てひろっぴ「めぐみ」代表
弘田 恵子

大阪府立母子保健総合医療センターNICUや母乳育児相談室で勤務。その後20年間高知市内のめぐみ保育園で園長を務める。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)。上級睡眠健康指導士

