

ベビースイミングが小児の健康におよぼす影響

木 村 三生夫(東海大小児科)
高 倉 巖(東海大小児科)

小児の健康度の評価に関してはすでに多くの研究がなされている。しかしながらその向上、ことに乳児の体力面の向上については赤ちゃん体操以外にこれといってまとまったものがないのが現状である。

近年選手育成を中心として発展してきた水泳教室が一般の健康づくりにも活用されるようになり、幼児の水泳教室からベビースイミング、さらには妊婦の水泳教室もかなりの施設でおこなわれている。そこで、このベビースイミングが乳児および低年令の幼児の健康づくりにいかに関与しているかを検討することとした。

調査方法は神奈川県平塚市および小田原市に所在する同系列の2つのスイミングスクールのベビースイミングのクラスの児を対象とし、そのクラスに在籍する児の身体計測を月1回おこない、6カ月以上在籍したものの成長状況を検討した。また母親に対してアンケートにより、ベビースイミングを始めてから児がどのようにかわったかを調査した。

身体計測値を昭和55年の乳幼児身体発育値の中間値、10パーセント、90パーセントのグラフに重ねてみると、身長・体重・頭囲の増加は正常といえる範囲であるが、胸囲は図に示すごとく、とくに女兒において増加のいちじるしいものが認められた。

アンケートは65名(児の性別は男34、女30 記入なし1、第1子43、第2子18、第3子2 記入なし2)に対しておこなった。入会時の年令は0歳3カ月から2歳8カ月、平均1歳6カ月で、在籍月数の平均は8カ月である。

「ベビースイミングを始めてよかった」と回答したものは64/65(98.5%)で、残りの1名は「まだわからない」であり、自発的に参加したので当然ともいえるが、まず全員がベビースイミングの価値を認めたものといえよう。

「かぜをひきにくくなりましたか?」の間に「はい」と答えたものは43/65(66.2%)で「いい

え」14/65(21.5%)「わからない」8/65(12.3%)を大きく上廻っている。

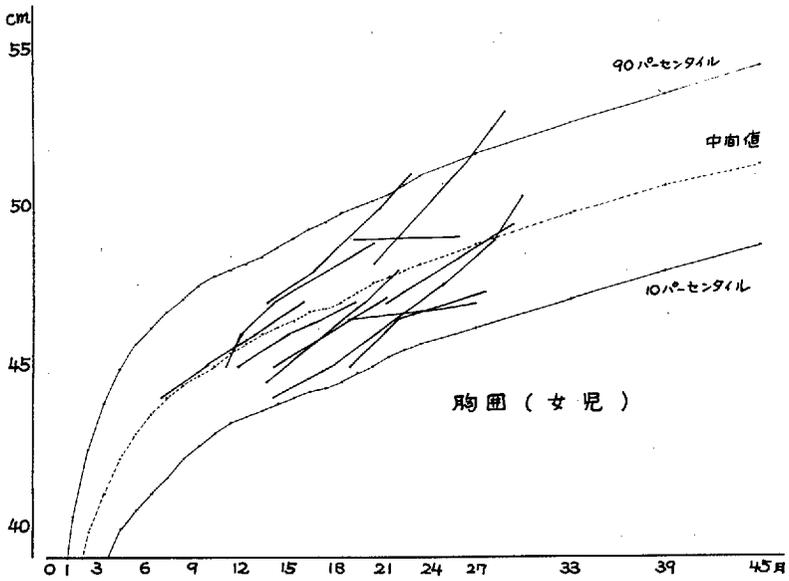
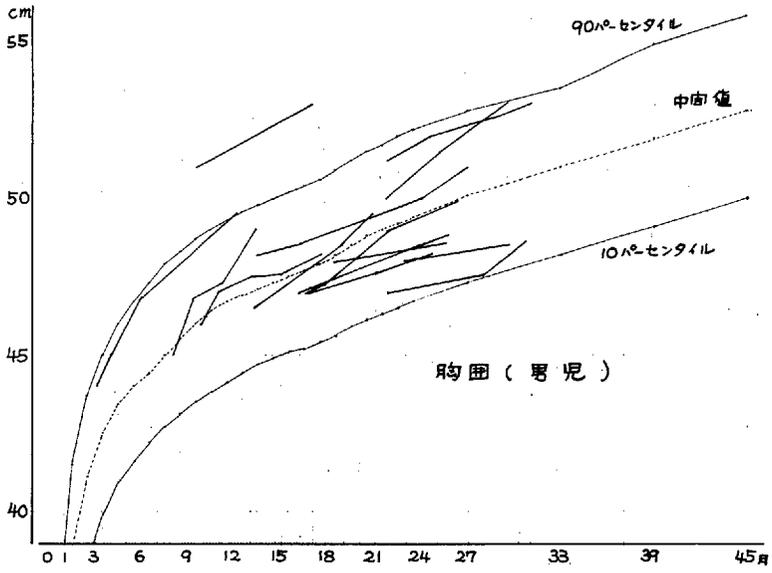
「スイミングを始めてから38℃以上の熱を出したことがありますか?」の問に対しては「いいえ」33、「はい」32とほぼ同数であるが、発熱回数2~4回は4名に過ぎず、1回のみが21名と断然多かった。なお7名は回数の記入がなかった。

「家族以外の大人に対する人見知り」は「なくなった」16、「ひどくなった」3、「かわらない」46でよくなった傾向がみられた。

「同年輩のこどもと積極的に接するようになりましたか?」に対しては、「はい」52(80%)が「いいえ」9(13.8%)「わからない」4(6.2%)を大きく上廻っており、「動きが活発になったと思いますか?」の問に対しての「はい」61(93.8%)、「いいえ」2、「わからない」2(各3.1%)とあわせ、児が積極的に活動できるようになったことを示している。

以上身体成長およびアンケートからみると身体成長には少なくとも悪影響は認められず罹病傾向も増加したとは思えない。児の活動性に好影響があったことは明らかであるといえよう。従来の発達スクリーニングなどではベビースイミングによる全身運動で、児の体力あるいは運動性の向上を判定することは困難であり、新しい判定の指標を考える必要がある。

ベビースイミングに参加するには経済的、時間的な余裕が必要であり、これを利用しうるものは限られてくるが、健康づくりには活用してよいものと思われる。開始する年令(月令)、トレーニングの方法、頻度などまだまだ検討すべき点は多いが、今後注目すべき健康づくりの方法であると思われる。





検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



小児の健康度の評価に関してはすでに多くの研究がなされている。しかしながらその向上、ことに乳児の体力面の向上については赤ちゃん体操以外にこれといってまとまったものがないのが現状である。

近年選手育成を中心として発展してきた水泳教室が一般の健康づくりにも活用されるようになり、幼児の水泳教室からベビースイミング、さらには妊婦の水泳教室もかなりの施設でおこなわれている。そこで、このベビースイミングが乳児および低年令の幼児の健康づくりにいかに関与しているかを検討することとした。

調査方法は神奈川県平塚市および小田原市に所在する同系列の2つのスイミングスクールのベビースイミングのクラスの児を対象とし、そのクラスに在籍する児の身体計測を月1回おこない、6ヵ月以上在籍したものの成長状況を検討した。また母親に対してアンケートにより、ベビースイミングを始めてから児がどのようにかわったかを調査した。

身体計測値を昭和55年の乳幼児身体発育値の中間値、10パーセンタイル、90パーセンタイルのグラフに重ねてみると、身長・体重・頭囲の増加は正常といえる範囲であるが、胸囲は図に示すごとく、とくに女兒において増加のいちじるしいものが認められた。