

# ウキウキ さくらんぼ日記

## さくらんぼ コラム

身体のお話です。  
『上を向いて  
歩こう!』

## さくらんぼ トピックス

エレベーター工事  
を行いました。

## さくらんぼ プログラム

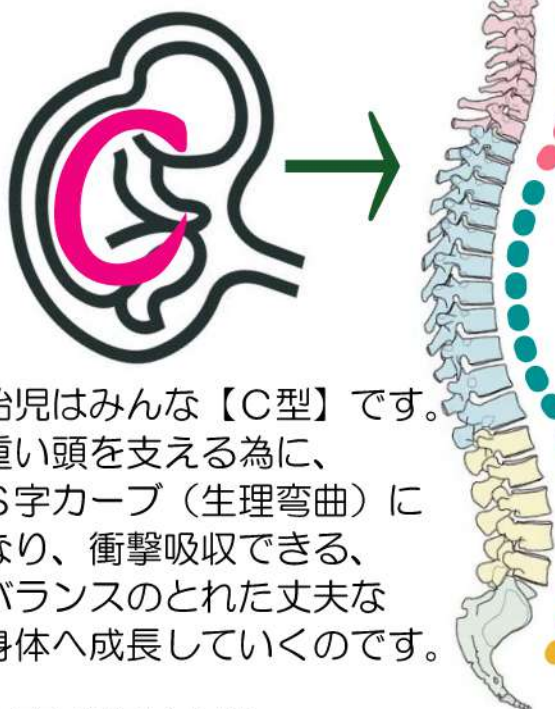
お買い物ごっこ  
などいろんなこと  
をしました。

さくらんぼ コラム・・・ちょっとだけ身体のお話です。

大人の骨の数は200個。でも子供の骨の数は350個あります

これは減るわけではなく、分かれていた骨がくっついて一つの骨になるからです。言わば、大人への成長です。成長の速度はみんな違う! タイガー・ウッズは2歳までハイハイしていたそうです。

人は二足歩行するために、上手くバランスをとり、足裏や膝などで上手く衝撃を吸収しています。そして、衝撃吸収でとても重要なのは背骨です。



胎児はみんな【C型】です。重い頭を支える為に、S字カーブ（生理弯曲）になり、衝撃吸収できる、バランスのとれた丈夫な身体へ成長していくのです。

文責 / 西村大悟

首の骨（頸椎）が反ると【頸椎前弯】重たい頭が支えられるようになります。これを『首が座る』といいます。

腰の骨（腰椎）が反ると【腰椎前弯】上半身が支えられるようになります。この形を作るために『ハイハイ』をたくさんするのです。

### 上を向いて歩こう!

首の骨の反り具合が少ない現象を『ストレートネック』と言います。最近では『スマホ首』なんて言われたりもします。

一日一分でもいいので上を向こう。頭がスッキリしますよ!

### もっとハイハイをしよう!

『ハイハイ』は歩くための、そして将来、腰痛になりにくい丈夫な身体を作るため大切な準備期間です。

成長速度は人によって異なります。「なかなか歩かない」のは、「まだ歩くための身体の準備ができてないよ!」というメッセージと思って下さい。だから、焦ることなく、慌てずに準備が整うのを待ってあげましょう!



## さくらんぼ トピックス

## 安全面への最大の配慮を！エレベーター工事を行いました。

老朽化ってほどではないのですが。。  
エレベーターは古くなるとトラブルが  
発生しやすくなります。  
お盆休みを利用し、エレベーターの  
オーバーホールを行いました。  
(ワイヤーや基盤を全て取り換えました)  
取り替えたのは全て普段は見えないと  
ころなので、見た目には何も変わって  
いないのが少し残念ですが。  
より安心してご利用頂けるようになりました。



きっちりと作業して  
頂きピカピカのワイ  
ヤーになりました。

## さくらんぼ プログラム

## お買い物ものごっこ

テーブルに沢山の商品をならべて、  
店員さんになったり、お客さんにな  
ったり、子ども紙幣を使っての  
『お買い物ごっこ』をしました。  
「いくらものものをいくつか買ったから  
いくら！」って一所懸命に計算も  
して、「たくさん買うから安くして！」  
って大阪らしく値切ってみたり！  
楽しく学び、遊びました！



「さあ！どんどん来てや〜」

「めっちゃ安いやん！」



「えっそんなに値切る!？」



「ええもん買えたな〜」



感触あそびって  
気持ち良い！

どろどろ、ネバネバってなぜか気持ち良い。  
みんな弾ける笑顔で、全身で楽しみました。