

近年の余暇活動や生活習慣が台湾乳幼児のからだに与える影響

○前橋 明〔早稲田大学人間科学学術院〕

五味葉子〔早稲田大学大学院〕

key words : 台湾乳幼児, カウプ指数 (体型), 余暇活動, 運動不足, 生活習慣

目 的

台湾において、2015年5～6月に、乳幼児の生活習慣の実態調査を行ったところ、台湾乳幼児の午後あそびの活動内容は静的なあそびが多いこと、就寝時刻は遅く、午後10時以降就寝児が約5割おり、毎日朝食を摂取している幼児の割合は70%台と低いことを確認した。

そこで、より詳細な台湾乳幼児の余暇活動や生活習慣の実態を把握し、それらの変化がからだに与える影響を分析するとともに、健康管理上、台湾において改善すべき点を提案すべく、2015年5～9月まで生活習慣の調査を延長して実施した。

そして、本報では、近年の台湾乳幼児の抱える・抱えさせられている健康管理上の問題点やからだの問題を抽出し、問題改善策の提案を行うこととした。

方 法

2015年5月～2015年9月に、台湾の台北市、新北市、桃園市、台南市、高雄市、台東市、彰化縣、南投縣、嘉義縣、宜蘭縣などの0歳～6歳児18,803人(男児9,771人, 女児9,032人)の保護者に対して、子どもの体格(身長、体重)、余暇活動(降園後の外あそび時間、あそび場所、あそび内容)、生活習慣(就寝時刻、起床時刻、朝食の摂取状況、朝の排便の有無)等に関するアンケート調査を実施した。

倫理的な配慮としては、研究の目的と方法のほか、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることなく、プライバシーは保護されることを調査園や保護者に対して説明し、賛同の得られた保護者からの回答を得た。なお、本調査の実施にあたっては、中華民国児童教保総合協会ならびに新北市政府の倫理審査を経て許可をいただいたうえで実施した。

結 果

1. 台湾乳幼児のカウプ指数区分による体型

身長と体重から、カウプ指数【 $\text{体重(kg)} / \text{身長(cm)}^2 \times 10^4$ 】を算出すると、3歳女児を除いて、「普通」に該当する幼児が半分もいなかった(図1)。

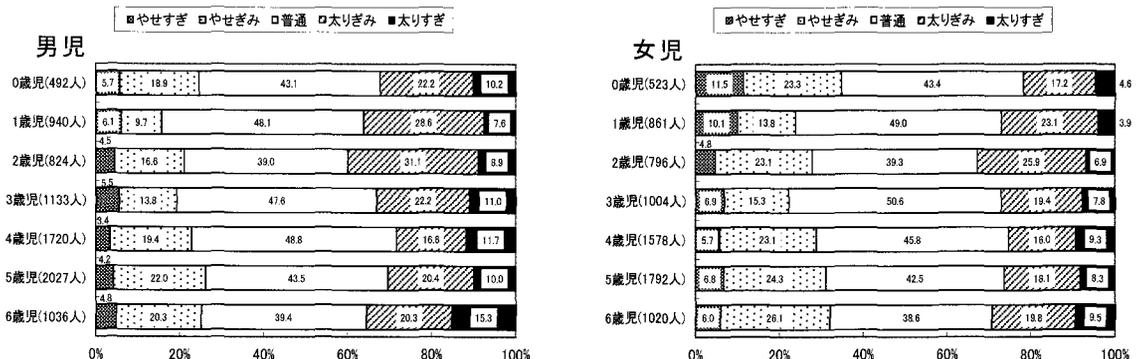


図1 台湾乳幼児のカウプ指数別の人割割合

2. 台湾乳幼児の生活状況と余暇時間の費やし方

1) 台湾乳幼児の生活時間

台湾乳幼児の生活時間の結果を、年齢別・性別に表1に示した。平均就寝時刻は21時30分を超えて遅く、平均睡眠時間は幼児期に必要なとされる10時間を満たさない短時間睡眠であった。起床も、午前7時を過ぎての遅起きであり、朝の活動開始時の大脳の機能は準備時間

の不足のため、しっかり機能しないのではないかと懸念した。また、平均排便時刻は、2歳以上では午後になっており、朝の排便のなさが顕著であった。さらに、平均テレビ・ビデオ視聴時間が、5・6歳児になると1時間30分を超えている実態が確認された。

表1 台湾乳幼児の生活時間および人数

男児	0歳児(650人)		1歳児(1131人)		2歳児(972人)		3歳児(1373人)		4歳児(2039人)		5歳児(2378人)		6歳児(1228人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時35分	56分	21時29分	47分	21時41分	44分	21時40分	41分	21時44分	40分	21時46分	38分	21時48分	38分
睡眠時間	9時間18分	69分	9時間40分	49分	9時間39分	48分	9時間38分	42分	9時間34分	40分	9時間29分	39分	9時間26分	41分
起床時刻	6時51分	55分	7時09分	48分	7時20分	44分	7時19分	36分	7時19分	34分	7時16分	33分	7時14分	32分
朝食時刻	7時15分	65分	7時43分	56分	7時58分	50分	7時59分	45分	7時59分	46分	7時55分	44分	7時57分	46分
排便時刻	10時09分	217分	9時41分	194分	12時17分	315分	14時06分	331分	14時59分	321分	15時07分	319分	15時49分	300分
登園時刻	7時54分	38分	7時56分	40分	8時02分	40分	8時00分	33分	7時59分	31分	7時57分	30分	7時54分	30分
通園時間	12分	8分	11分	8分	11分	8分	11分	8分	11分	8分	11分	8分	10分	7分
あそび時間	3時間13分	135分	3時間34分	142分	3時間24分	128分	3時間13分	115分	3時間5分	107分	3時間1分	108分	2時間50分	107分
うち、外あそび時間	24分	47分	49分	59分	1時間2分	73分	59分	61分	1時間2分	67分	1時間4分	69分	1時間6分	76分
TV・ビデオ視聴時間	14分	35分	36分	45分	1時間4分	55分	1時間22分	68分	1時間27分	71分	1時間36分	76分	1時間41分	81分
遊ぶ人数(人)	2.7	1.5	2.7	1.5	2.6	1.3	2.6	1.2	2.5	1.2	2.5	1.3	2.5	1.4
夕食時刻	18時48分	64分	18時35分	48分	18時21分	42分	18時22分	39分	18時22分	39分	18時23分	37分	18時24分	37分
女児	0歳児(667人)		1歳児(1046人)		2歳児(945人)		3歳児(1194人)		4歳児(1877人)		5歳児(2117人)		6歳児(1186人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時42分	59分	21時31分	48分	21時41分	43分	21時43分	41分	21時44分	40分	21時47分	39分	21時48分	41分
睡眠時間	9時間15分	68分	9時間42分	52分	9時間41分	45分	9時間37分	41分	9時間33分	41分	9時間28分	39分	9時間25分	42分
起床時刻	6時56分	53分	7時14分	46分	7時22分	43分	7時20分	36分	7時18分	34分	7時16分	32分	7時14分	33分
朝食時刻	7時14分	61分	7時47分	56分	7時58分	51分	8時02分	47分	7時59分	45分	7時59分	46分	7時57分	45分
排便時刻	10時10分	223分	10時25分	224分	13時25分	315分	14時38分	325分	14時48分	320分	14時49分	309分	15時01分	311分
登園時刻	7時51分	36分	7時58分	40分	7時58分	37分	8時00分	32分	7時58分	32分	7時57分	30分	7時55分	30分
通園時間	12分	9分	11分	8分	12分	9分	11分	8分	11分	9分	11分	8分	11分	9分
あそび時間	3時間11分	131分	3時間22分	136分	3時間22分	128分	3時間8分	112分	3時間2分	106分	2時間55分	108分	2時間44分	97分
うち、外あそび時間	32分	64分	50分	66分	57分	60分	58分	63分	1時間0分	63分	58分	65分	57分	66分
TV・ビデオ視聴時間	12分	31分	36分	44分	1時間2分	60分	1時間22分	66分	1時間24分	69分	1時間31分	73分	1時間33分	72分
遊ぶ人数(人)	2.7	1.2	2.6	1.2	2.6	1.7	2.6	1.4	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.3
夕食時刻	18時48分	60分	18時35分	49分	18時35分	45分	18時23分	38分	18時23分	39分	18時23分	38分	18時25分	37分

2) 余暇時間の費やし方

何をして余暇時間を過ごしているのかをみるために、降園後のあそび内容を、図2に示した。また、あそびの場所としては、「家の中」に続いて、「公園」が第2位にあげられていた。

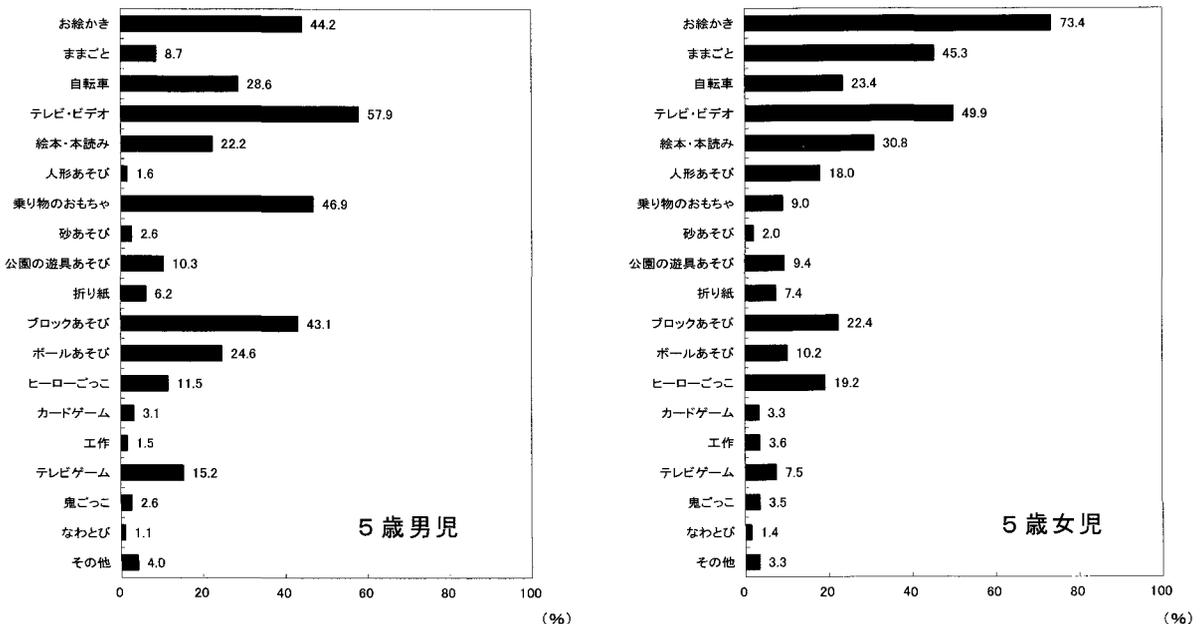


図2 台湾幼児の帰宅後のあそび：3項目選択

3) 運動状況

主な通園手段を、図3に示した。徒歩通園は、3歳を過ぎると、1割もいなくなり、ほとんどが車やバスでの通園で、からだを動かしての通園は僅少であった。

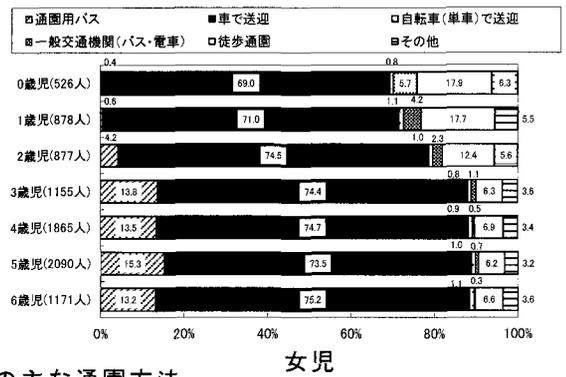
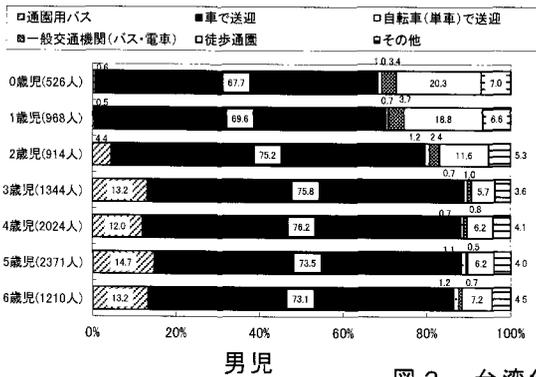


図3 台湾幼児の主な通園方法

4) 夜10時以降の活動と就寝時刻

夜10時を過ぎての活動は、きょうだいや玩具でのあそびのほか、テレビ視聴、テレビ・ゲーム、食事や外出もみられ、寝るための環境づくりができていないことを確認した(図4)。中でも、外出や食事をしてきたことから、生活習慣病の発症や肥満児の発現に結びつく可能性が示唆された。就寝時刻も、夜10時を過ぎている幼児が各年齢児に50%前後はおり、夜型で遅寝であることを確認した(図5)。

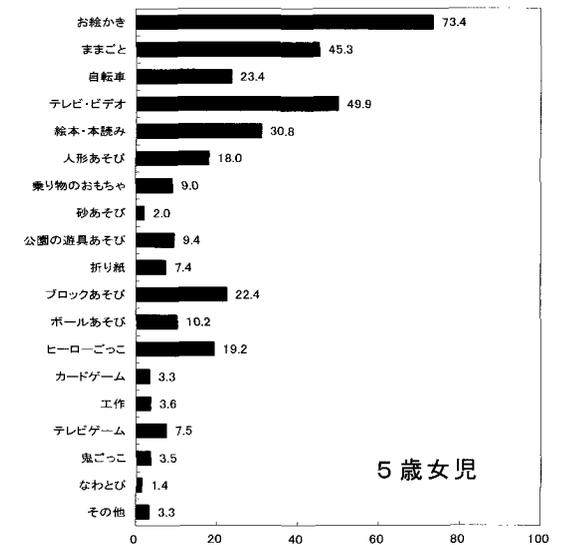
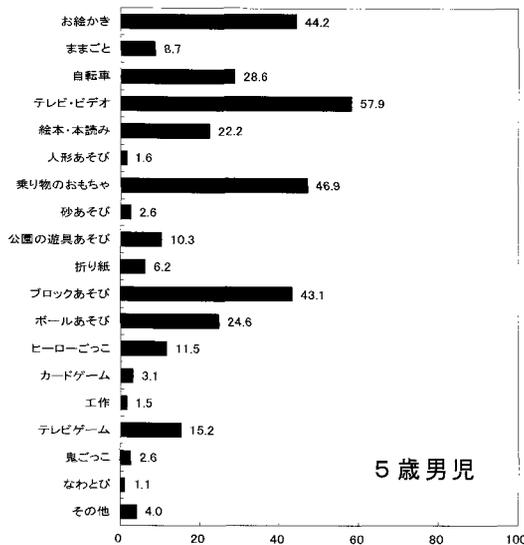


図4 台湾幼児の夜10時以降の活動

(%)

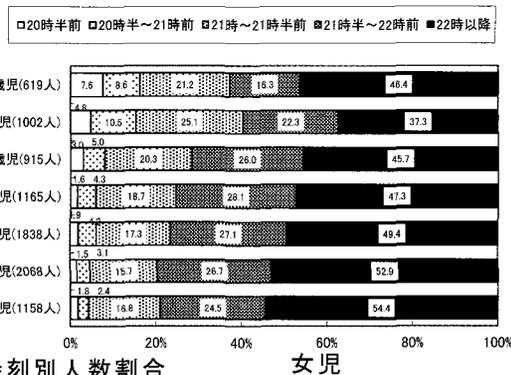
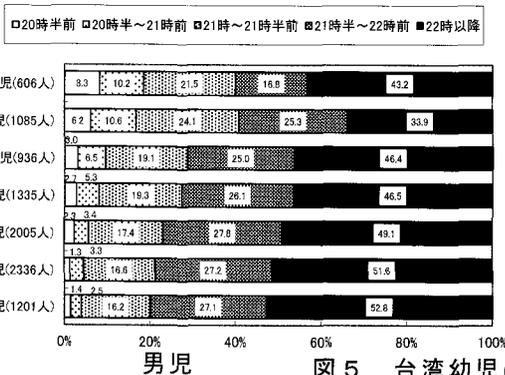


図5 台湾幼児の就寝時刻別人数割合

5) 朝食摂取状況 (図6)

遅寝で遅起きの結果、朝食食べる時間がなくなり、朝食の欠食へ、また、短時間睡眠による睡眠不足で食欲のなさにつながっていたことから、朝食摂取は9割前後にとどまっていた。

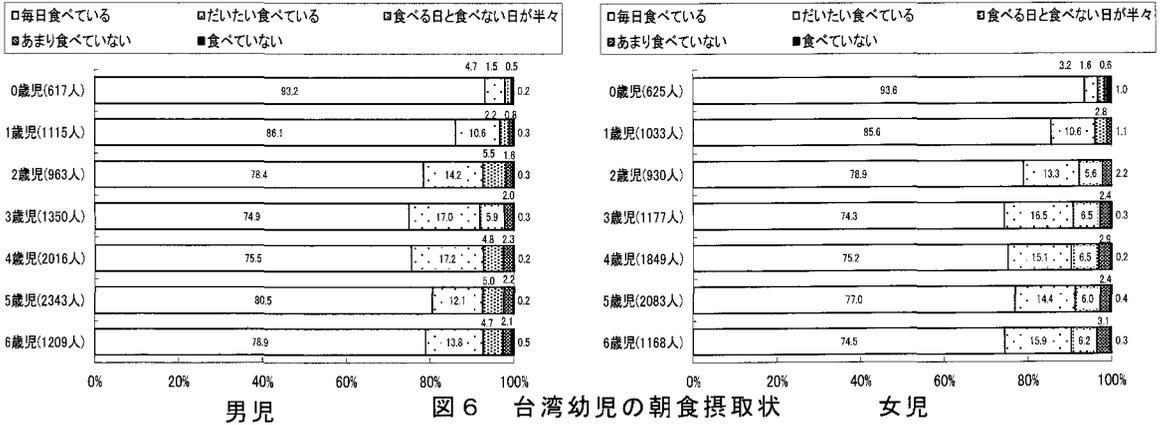


図6 台湾幼児の朝食摂取状況

夜は、10時を過ぎても、テレビ・ビデオ視聴をして、光や音刺激を得ており寝られない。さらに、外出や夜食の摂取もみられ、生活習慣病の発症や肥満児の増加が懸念された。また、幼稚園や託児センターへの通園が、ほとんど車利用であることと、余暇時間は動的な運動よりもテレビ、ビデオ視聴をはじめとする静的な活動が増え、生活の中で明らかに運動不足を生じており、食の細い痩せ傾向児の増加も推察された。

要は、就寝時刻が遅くなると、起床が遅くなり、朝食食べる時間がもてない。朝、保護者の仕事の都合で、早く起こされると、睡眠時間が短くなり、食欲が湧かず、朝食を欠食する幼児が増加する。朝に排便をしないことも加わり、日中の運動不足を引き起こす。なお、保護者の勤務時間の延長により、夕食開始時刻が遅いと、生活リズムにさらなる悪循環を生じ、夜の遅い時間に食を摂取する児が増えてくる。

このような生活リズムの悪循環が、台湾幼児の「普通」体型の子の減少につながり、逆に「痩せ」と「肥満」体型の子どもたちの増加に拍車をかけているのではないだろうか。

台湾の5～9月は、日中、暑いために、余暇は夜市をはじめとする夜の生活にずれ込みやすい。子どもたちは、日中の運動量が足りないために、夜になっても疲れておらず、遅くまで起きていられものと推察した。

まとめ

台湾の乳幼児の余暇時間のあり方や生活習慣の実態を分析して、以下の事柄について早急に対応したい。

(1) 台湾の保護者だけでなく、保育関係者に対しても、幼児にとっての健康的な生活リズムづくりの基礎理論や知識を、健康管理上の提案事項を含めて、しっかり伝えていく必要性が求められた。

(2) 少しでもからだを積極的に動かして、運動エネルギーを発散させて心地よく疲れさせ、あわせて体力を高めるために、保護者への運動奨励だけでなく、幼稚園生活時間内での運動の機会の増加と、地域の公園でのあそびや運動の積極的な導入が求められた。しかし、夜の公園利用は控えるように呼びかけや指導が必要である。

文献

1) 前橋 明:生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開, レジャー・レクリエーション研究 75, pp.41-48, 2015.