

～コロナ禍で増加傾向～

小児の頭痛

原因と対策



2022 国際リドルキッズ協会

About

ティナ・アレン | Tina Allen
国際リドルキッズ協会 創業者



ティナ・アレンは20年以上前に小児タッチセラピーの分野での活動を開始しました。

子ども達の心身の健康、幸福、生活の質の向上、そして彼らの家族への揺るぎない愛情と想いを常に抱き、現在に至るまで活動を続けてきました。

タッチセラピーの世界的権威であり、国際的な教育者として、ティナはタッチを必要とする世界中の子ども達のために、人生を捧げています。

免責事項


ここに記載されている情報は、医学的なアドバイスに代わるものではなく、健康な子どもにタッチを適用する方法を提案するためのものです。紹介されているテクニックは、医療従事者の許可及びの指導がない限り、乳幼児や特別な医療ニーズを持つ子への使用はお勧めできません。また医療専門家の助言なしに、特定の治療法としてテクニックの使用を処方したり、医療助言を提供するものではありません。子どもの健康と安全を確保するため、マッサージを始める前に専門家に必ず確認を取ってください。著者および出版社は、この電子冊子のテクニックを使用することによって生じるいかなる損害や怪我に対しても責任を負いません。

国際リドルキッズ協会
<https://liddlekidz.jp>

本書の無断転載を禁じます。この電子冊子のいかなる部分も、批評や記事での簡単な抜粋を除き、出版社の書面による同意なしに複製することはできません。

著作権 © 2022 Tina Allen, 著者

子どもの頭痛について



頭痛は、子どもを含む人々において最も一般的な神経学的疾患です。青少年の身体的な不快感の主な原因のひとつとして認識されるようになってきており、学校の欠席やその他の活動にも深く関わっています。

同時に、昨今（特にコロナ禍）の子ども達の生活において、電子端末の重要性が増してきている中で、デジタルメディアやソーシャルメディアの利用は、心身の健康にいくつものメリットとリスクを同時にもたらす可能性があります。端末を使った活動に費やす時間（スクリーンタイム）は、一般的な身体的不快感、特に頭痛や腰痛を訴える可能性を助長します。

Try to minimize screen time

“スクリーン
タイム”を
減らしてみる

3つのヒント



使用時間を決める

米国小児科学会は、2歳未満の子どもには、親族等と会話をするビデオチャットを除いたスクリーンタイムを基本的には与えないことを推奨しています。

2歳～5歳の子どもは、1日の端末使用時間を1時間以内にする必要があります。それ以上の年齢の子どもについては、明確な制限はありませんが、保護者は子どもの気持ちも尊重しつつ日常的な使用時間を設定することが大切です。



【20-20-20 ルール】

20分ごとに

20秒休憩し、

20フィート（約6メートル）以上離れた対象物を見ると、目の疲れが軽減されます。

画面設定の調整

画面の明るさは部屋や環境の明るさに合わせて設定し、文字サイズを大きくすることで、目に負担をかけずにピントを合わせることができます。

また、暗い場所で目を細めていると、眼精疲労による頭痛の原因になることがあります。

端末によっては、画面の明るさを抑えることができる「ナイトモード」や「ダークモード」を搭載しているものもあります。

頭痛とタッチセラピー

画面の使いすぎは、目の疲れやかゆみ、ほてりなどの症状を引き起こす、いわゆる「デジタル眼精疲労」になる可能性があります。眼精疲労は、目の周りやこめかみを中心とした頭痛をもたらすと言われてています。

保護者、もしくは専門家によるタッチセラピーが、頭痛の痛みとその頻度を減らすのに役立つことが研究で示されています。

小児頭痛の予防策として、リラクゼーションとストレス軽減のための子ども向けのマッサージを加えることは、健康管理のための定期的なルーチンに追加することが推奨されるほど素晴らしい方法です。

マッサージを施術するのがトレーニングを受けた小児タッチセラピストでも、指導を受けた保護者であっても、愛情のこもったタッチを受けた子どもはその効果を感じることができるでしょう。

マッサージの時間を設けることで、自然と電子機器から離れることにもつながります。

国際リドルキッズ協会について

私たちは、世界中のすべての子どもたちが幸せになる機会を得ることを活動の原点として取り組んでいます。リドルキッズの革新的かつ先駆的なプログラムは、子ども達に健全な成長の場を与えることにつながっています。

私たちの活動は、指導者養成、セラピスト認定、医療現場でのタッチプログラム開発、世界各地での医療への取り組みなど多岐に及びます。

【触れることが持つ大きな意味】について声を上げ続けることによって、医療現場のニーズにも応えてきています。

長きに及ぶコロナ禍で対面講座の開催が難しくなった昨今、当協会ではオンライン講座と指導者養成講座（一部）のオンライン版を新たに開設しました。世界中のどこにいても、自身のペースで進められる【オンライン・ラーニングセンター】を駆使して、あなたが自分自身の夢を叶え、目的を達成するのを支援していきます。

ティナ・アレンによる
国際リドルキッズ協会の指導者養成講座は、
世界で最も権威のある
小児タッチセラピーの認定講座です。