

発育発達 ポスター発表

[07 発-ポ-08]幼稚園年長児の就寝起床時刻と身体活動量との関係性

○Tamae Kubonoya¹, Keisuke Koizumi² (1.Uekusa Gakuen Univ., 2.Chiba Univ.)

【目的】本研究は幼児の生活リズムを、睡眠、身体活動量、遊びの時間および食事時刻から包括的に調査することを目的とした。【方法】対象者は幼稚園の年長児とした。睡眠は起床時刻、就寝時刻および睡眠時間を、身体活動量は歩数および中高強度活動時間を、小型活動量計を用いて測定した。外遊びおよび室内遊び時間と朝食および夕食開始時刻は質問紙調査とし、保護者が記録した。登園日と休日の睡眠関連指標、身体活動関連指標および各食事開始時刻を変数に投入し、階層クラスター分析によって4群に分類した。4群間の比較は Kruskal-Wallis検定を用い、多重比較検定は Dann-Bonferroni法を用いた。【結果】分析対象児は73名であった。幼児の睡眠は「遅寝遅起き型」、「短時間睡眠型」、「早寝早起き型」および「標準型」に分類された。「遅寝遅起き型」は、就寝時刻は22時以降、起床時刻は7時半以降であり、登園日では就寝時刻、起床時刻ともに他の3群と比較して有意に遅かった。「短時間睡眠型」は睡眠時間が8時間台であり、他の群が9時間台であるのと比較して有意に短く、休日では「早寝早起き型」との間に有意差が確認された。「早寝早起き型」は登園日、休日ともに朝食および夕食開始時刻が早かった。しかし、休日の歩数および中高強度活動時間は「標準型」より有意に低かった。「標準型」は、就寝時刻は21時台、起床時刻は7時台であった。また登園日、休日ともに歩数も中高強度活動時間も最も高い数値を示し、特に休日では他の3群と比較して有意に高かった。【まとめ】幼児の生活リズムを睡眠、身体活動量、遊びの時間および食事時刻から調査した結果、「遅寝遅起き型」、「短時間睡眠型」、「早寝早起き型」および「標準型」に分類された。登園日、休日ともに歩数も中高強度活動時間も最も高い数値を示したのは「標準型」であった。