

はぐくむ光のびる若芽

(121)

作間内 向後弘子

私の家は、祖母、両親、私たち夫婦と子供3人の8人家族です。

この4月、中学生になる長女は、これから始まる新生活を心まことにしているようです。

そんなわが子を見ていますと、月日のたつのは早いもので、教育とか、しつけとか考える余裕も知恵もなく、ただこの幅広い年齢層の家族に支えられ、無我夢中で過した日々が思い起こされます。その中で、子供たちは学び栄養としてきたのではないかと考えています。

子供が、幼稚園、小学校と進むにつれ、家庭教育学級に参加し、沢山の事を学ばせていただきました。先生方の言われることが私の胸に刺り、改めて子育ての大切さ、難しさを教えられたように思います。

とかく親は、わが子の短所ばかり目につき、良

い所はそれであたり前と思い、素直に褒めてあげることに出来ないものなのではないか。

先日長女が、学校から『お子さんの良い所、すばらしい所を、5つ書いてください』という内容の用紙を持って帰りました。私は長女に「ねえ麻美、良い所5

だと思い、仄仄とした気持ちにさせられ、親として反省させられました。まだまだ未熟な私、親の身勝手から叱かりつける事も多い毎日ですが、「お母さん、大好き」といつてくれる子供たち、感謝の気持ちでいっぱいです。

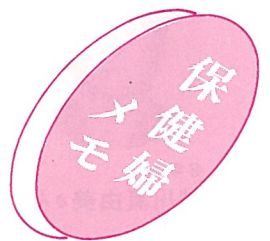
誰からも愛される子供に…



▲心の暖かい子供に育て欲しい

つもあつたかしら。悪い所なら沢山あるのにね。などと言ってしまう、わが子を褒める照れも加わり、なかなか書く事が出来ません。教室でも友達の良い所を書きあい、授業参観の折り発表されました。子供達は、友達の良い所を沢山見つけ、拍手を送っていました。とても素晴らしい事

が、何事にもチャレンジすること忘れず、多くの経験を積み、自分を磨いていつて欲しいと思います。そして誰からも愛される心の暖かい子供に育つて欲しいと願ひ、親としての成長に努力していきたいと思ひます。



40歳からのニューライフ

②自分が気づく

病気の初期症状

加齢にともなう発症する成人病は、自覚症状が乏しい場合が多く、発見が困難です。でも注意していればシグナルは気づくことができますので、それを見逃さず、きちんと対応することが大切です。また、成人病以外にも加齢とともに起こりやすい病気を知っておくことは、病気の早期発見に役立ちます。健康な人ほど初期症状を軽く見てしまいがちですので注意しましょう。

◎定期的に受ける

健診

病気の早期発見には健診が重要な役割を果たします。特に家庭の主婦は家族の

病気の初期症状とは

下表を参考にチェックしてみましょう。

かせ せき、発熱、頭痛、倦怠感	糖尿病 疲れやすい、のどかわき、尿量の増加	胃・十二指腸潰瘍 みぞおちの痛み、胸焼け、嘔吐
肺炎 呼吸数の増加、悪寒、高熱、せき、たん、食欲不振	脂肪肝 倦怠、腹部膨脹感、黄疸、腹水	大腸がん 便に粘膜、血液が付着、便が細くなる
慢性気管支炎 たん、息切れ、せき	虚血性心疾患 胸痛、肩がはる、呼吸困難、冷汗、顔色が悪い、ショック症状	乳がん しこり、乳頭からの分泌液
高血圧 頭痛、めまい、耳鳴り、肩凝り、動悸、息切れ、便秘、尿の回数の増加		骨粗鬆症 こつそしょう 円背、腰痛、骨折しやすい
脳卒中 脳血栓●舌のもつれ、手足がやや不自由 脳出血●昏睡、頭痛、悪心、嘔吐、けいれん くも膜下出血●激しい頭痛、嘔吐、意識の混濁		変形性関節症 関節の痛み、関節に水がたまる、正座ができない

健康管理には気をくばるのですが、自分のこととなるとおろそかにしがちです。今月から、胃がん、大腸がん検診がはじまります。年に一度は必ず受けるようにしましょう。

◎健診を受ける

ときの心得

- (イ)決められた時間に遅れないようにする
- (ロ)前日の飲酒はひかえる
- (ハ)X線検査は妊娠の可能性がある人は申し出る
- (ニ)入浴をして、からだを清潔にしておく
- (ホ)服装は脱ぎ着のしやすいものを
- (ヘ)髪は束ねておく
- (ト)装飾品ははずす
- (チ)尿検査の際、生理中の人