

はぐくむ光のびる若芽

(127)

関 実川宗克

わが家は、父、母と小学校5年生の長女、2年生の長男、2歳半になる2女、そして私共夫婦の7人家族です。子供たちは、仲が良いのか悪いのか、最近では一番下の子も混じえてさ細な事で喧嘩が絶えません。ついつい年上の順におこつてしまします。

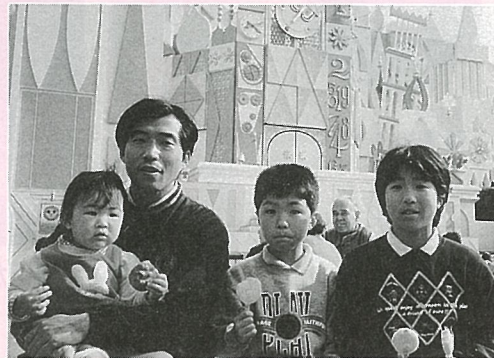
長女は、いわゆる長男長女の典型的なタイプの様で几帳面な性格で自己表現がやや苦手です。コソコソと頑張り続ける努力家ですが、最近やや口数も少なくなり親に対して何度目かの反抗期に入したようです。友達同志で話し合い解決していく様でこれもまた、ひと回り大きく成長していく証拠なのかもしれません。長男は、「わが道をゆく」タイプでしょうか、マイペースののんびり型です。時々何を考えているのかわからないという

感じます。そして、上・下女の子には生まれているせいでしょうか、やや、やさしすぎる所もあります。そしてわが家の「豆台風」の2女ですが、一番気のきいたしつかり者に育つています。

上2人と年齢がはなれていきますので、どうしても甘くありません。でも、どうしてても甘くなりがち、おまけに最近では自己主張もはつきりしてきた様で、手こずる時もしばしばです。上の子供たちもだんだん煙たくなつたようで良く怒つていますが、「あなた達も同じ事をして大きくなつたんだよ。」と言っています。自分達はすっかり忘れてしまっている事でしようが、成長する段階に接する事も良い経験になると思います。

「わが家の家庭教育」などと大それたテーマを目の前にしますと考え込んでしましますが、今まで大病もせず、子供たちが大きくなっている事が一番心に浮びます。『家族の健康』がやはりなんと言つても一番の私の願いで

家族の輪の中で



やさしい思いやりを忘れずに大人になって欲しい

す。家族の輪の下で、明るい笑顔に包まれて子供たちも私たちも前へ進んでいくのでしよう。自分一人だけの力で成長しているのではない事を思い周囲の人々に対してやさしい思いやりを忘れずに大人になつてほしいです。



40歳からのニューライフ

疲労を回復する 入浴と睡眠

秋も深まり、過ごしやすい時期となりましたね。またこの時期は、お祝いごとや各種行事、旅行など、多忙な方もいらっしゃるのではないでしようか。

一日の疲れをいやすには入浴と睡眠が欠かせません。爽快な朝の目覚めと、からだの軽い感じがあつたら、その効果は十分あつたといえます。軽やかなはずんだ気分を一日を始めるための効果的な入浴と睡眠の方法とはいいたいどんなものでしようか。



入浴の効果とは

- 皮膚の老廃物を洗い落とす
- 冷暖房によって低下した体温調節機能を汗を出すことでとり戻す
- 自律神経の働きを活発にする
- 血液の循環をよくし、疲労物質を運び去る
- 食欲増進がはかられる
- 冷え症、不眠症などを解消する
- 精神的疲労がとり払われる

上手な入浴の仕方

- お湯の温度は40℃～42℃
- 労働後ぬるめ程度で長めに入る
- 仕事前熱めで短時間入る
- 寒い冬は脱衣所、浴室を暖めてから
- 熱いお湯にいきなり入らない
- 浴槽の中では手足を伸ばして
- 心臓病や高血圧など病気のある人は医師の指示に従つて入浴する

睡眠の効果とは

- 疲労回復、体力回復
- エネルギーの補充

- ストレスの解消
- からだの成長

すぐにぐっすり眠れ、すっきり目覚める方法

- 規則正しい生活、からだのリズムを整える
 - ぬるめのお湯に長い時間入浴
 - 日中に汗ばむ程度の運動
 - 鎮静作用のある香り（レモン・ラベンダー・カモミール等）を利用
 - 少量のアルコールも効果的
 - 夕食には食べ過ぎない
 - 食べてから眠るまで3～4時間とる
 - 午後からコーヒー、紅茶などはほどほどに
 - 高度な精神活動や感情の興奮は避ける
 - 肌着は清潔を保つ
 - 肥満は睡眠を浅くする
 - 保温性、クッション性、肌ざわり、軽さ、大きさのある寝具を
 - 大きめで着心地のよい寝巻を使用
 - 睡眠時は適度な暗さを保つ
 - 寝室の温度、湿度にも配慮
- これらの点に配慮しながら、秋の夜長をぐっすり、すっきり過ごしましょう。

千葉県歯科保健大会

メインテーマ 「食べたらみがこう」
日時 11月17日(木) 午前10時～午後3時15分
会場 千葉県医療センター (千葉市中央区千葉港5-25)

特別講演 演題 「在宅寝たきり老人の口腔保健について」
講師 小倉敬一船橋保健所長