

はぐくむ光のびる若芽

(134)

宝米 土屋裕子

「あんちゃんがかやった」「ぼくやらないよ」今日も2人の兄弟げんかがはじまります。

兄智史(7歳) 妹友紀(4歳)の仲裁には、私たち夫婦の他、祖父、とよさん(82歳)の5人の大人が控えていますので、公平な審判を下します。

それでも私(母親)が入ると、つい感情的になりお互いのいい分を聞く前に、泣く妹をみて、兄の方を叱ってしまいます。

そんなとき父親は、「智史は悪くないよ」と冷静な判断を下してくれます。

私自身、核家族で育ち大家族の経験もなく、とまどいながらの毎日でした。しかし、子供は親のみでなくやさしくしてくる祖父、祖母へと自然に流れていきます。これが、子供と親のみで、緊張感が高まってしまったら、もっと子供を傷つけていたかも知れません。家族

が多いことは、子供にとっても得がたいものだと思います。

そんな中で、2人の子供は元気に育っています。育て方に区別したつもりはありませんが、気の優しい兄と、気の強い妹と、2人が

親も一年生

間の不思議さのように感じています。

これからも、現在小学校に入った息子を見ながら、親も一年生と思い、いっしょに育っていきたいと思う毎日です。卒業まではまだまだ遠いですね。



▲気の優しい智史くん、しっかり者の友紀ちゃんの兄妹

全く違うのにはおどろきます。特に妹は、2歳前夜きまって泣きわめくことがあり、夫と2人まいってしまっただけでしたが、今は逆に何でも自分でやるうとし、手を出すのをいやがり、兄にまではつばをかけるほどしっかりしてきました。わからないものだなあと、人



判定

いくつYESがありましたか? YESの数によって、あなたの骨粗しょう症になる危険度を判定してみてください。

▶YESが5~10個



骨粗しょう症は一種の老化現象として起こる病気です。②がYESの人は、1日1本は牛乳を飲むようにしたいものです。運動不足も骨粗しょう症になりやすい原因のひとつです。日頃から適度な運動を心がけましょう。日光浴もカルシウムの吸収には欠かせません。



▶YESが11個以上



あなたは骨粗しょう症になる可能性が十分。日頃からもっとカルシウムをとるよう心がけましょう。骨粗しょう症を予防するためには、若いうちからカルシウム、ビタミンDなどを十分とっておくことが大切です。魚類やきのこ類を食事に積極的にとり入れる工夫を!

▶YESが0~4個



まず大丈夫でしょう。ただ、カルシウムは骨のなかに蓄積されるわけではありません。たえず補給しなければカルシウム不足におちいります。これからもいろいろな食品からカルシウムをとる努力を怠らないように。よく歩くことも骨粗しょう症の予防につながります。

CHECK 11 肉は鶏肉を食べることが多い



CHECK 12 ふだんから日焼けしないように注意している



CHECK 13 ダイエット中である



CHECK 14 タマゴは苦手だ

