

はぐくむ光のびる若芽

(152)

白磯 向後加津代

我家には3人の子どもがいます。

中学校を卒業して一歩世界を広げた長女が高校1年生、友達も増え、ただ今青春真っ盛りです。同じく小学校を卒業し、一歩世界を広げた2女は中学校1年生、思春期にさしかかり戸惑い気味の今日この頃です。そして天下太平、サッカー大好きな長男は小学校2年生、叱られても3分もするとケロリとしているチャッカリ屋です。

毎朝の「いってきます」の声と、帰宅して「ただいま」の声は三人三様、元気のよい日も有り悪い日もあり、その声に子どもたちの事で「一喜一憂」している日々です。

子育てに夢中な頃は、派手な兄弟喧嘩をしていると、私も感情的になり、親子で大声を張り上げていた時期もありましたが、それも何年か前に卒業し、

この頃は子育ても大分手が掛からなくなり、少し気持ちに余裕を持つて子どもたちを見つめられる様になりました。

娘2人は、共通の話題も多くなり、弟しかいなかった私には、時々うらやましく思う事があります。

長男は、少し年齢が離れていることも手伝って兄弟

子供たちの声に一喜一憂



の中では多少わがままをしても姉たちが我慢をしている様です。

子どもたちの成長した証に近頃は、親の行動や言動に納得のいかない時は、冷静に反発を示すようになりました。

子どもの成長とともに、親の責任は重さを増し、言葉だけではなく実行して見

せなければいけないと「子どもは親の背を見て育つ」の言葉を身を持って感じています。いつも子どもと同じ目線で会話する事を心掛けて行くことで、お互いの気持ちを素直に伝え合う事ができるのではと思っています。

常には、子どもたちに願うことは、相手の立場や考え方を理解し、素直に受け入れられる人間になってほしい事、そして自分自身も大切に何事も前向きに考え、のびのびと育ってほしいと思っています。

まだまだ私自身も成長の途中、子どもたちと共に一歩一歩前進をしていきたいと思っています。

保健婦メモ

ボケの正しい知識と予防を

「ボケを防ぐ9原則」

ボケやすいタイプについては前回お知らせしましたが、ボケにくいタイプは、次の点が上げられます。

- ① 人の世話をすることが好きな人
- ② よくしゃべる人
- ③ 感動することを忘れない人
- ④ 本や新聞をよく読む人

- ⑤ 筆まめな人
- ⑥ もの忘れを気にしない人
- ⑦ いくつになっても人生の張り生きがいを求め続ける人

また次の原則を参考に予防対策をとっていきましょう。(今回は原則1～3まで)

ボケを防ぐための原則

1 タバコはやめ、酒もほどほどに

タバコは、血管に障害を与えると同時に、注意力を散漫にさせるという意味で、むしろ「ボケの促進剤」になります。さつそくやめることです。

また、アルコールも、長年飲み続けるとそれに依存するようになると、脳の神経細胞は萎縮し、「アルコール性痴呆」になることがあります。アルコールでストレスを解消しているような方は、いっそその注意が望まれます。



2 塩分をひかえ、バランスのとれた食事を

食塩は一日十グラム以下におさえることが、高血圧の予防につながります。そのためには、味つけをうす味にし、みそ汁や漬物を少なくする、といった食生活での工夫が大切になってきます。

また、鶏肉や大豆製品などの良質のたんぱくをたっぷりとり、新鮮なくだものや野菜を欠かさずとりたいたいものです。要は、塩分をおさえたバランスのとれた食事が、脳の若さを保つために必要なのです。



3 つねに頭を使うようにする

「テレビがなによりの楽しみ」という老人がけっこういます。しかし、テレビはあくまで知的(?)な刺激を「受ける」ものであって、積極的に知的な刺激を「求める」「読書や、日記を書く、手紙を書く」といったものはちがいます。

知的な刺激を「求める」行為は、頭の若さを保つために有効です。大いに本を読み、手紙や日記を書くことで、脳の神経細胞に絶えず活力を与えておきましょう。