



子育て講座

東北公益文科大学 名誉教授
國眼 眞理子 先生

書いて気付く成長の歩み

2歳前後の「イヤイヤ期」か

ら始まり、なかなか思うようにいかないのが子育てです。世間で「タイパ」や「コスパ」など「〇〇パフォーマンス」といった言葉が飛び交う今「スピード」や「効率」が重視されがちですが、これほど子育てに似合わないものはありません。成長や学びは「非効率」の連続です。ぐんと伸びるときもあれば、行きつ戻りつしたり、時には脱線したり、停滞したりすることだってあります。「子育ては待つことと覚えたり」と言われますが、「言うは易し、行いは難し」ですね。

でもそうは言っても、思うようにならないわが子の言動に、不安やイライラを覚えることもあるでしょう。言っではいけない

いとわかっていても「早くやりなさい」「どうしてできないの」とつい口にしてしまうかもしれない。できません。「できるように頑張ってほしい」という期待のあまりなのですが「何度言ってもどうしてできないのだろう」「他の子はできているのにうちの子は…」と、とかくマイナスマ面に目が向きます。

そんなとき、一日を振り返り、今日のわが子の「よかった点」を1つ思い浮かべてみてください。「遊んだおもちゃを自分から片付け始めた」「『ありがとう』と言えた」など日常のほんの些細なことでよいのです。それを書き留めてみませんか。思い浮かべるだけでなく書くところがミソです。ただし「毎日書くほどのことはない」「などと悩まないでください。」「昨日できたことが今日もできた」というのも立派な「できたこと」です。加えてそれを声に出して読んでみるとさらに効果的です。後からそれらを眺めると、きつとわが子の成長の歩みに気が付くとともに、心にゆとりが生まれると思います。

防災コラム 第6回

避難生活と口腔ケア 災害関連死を防ぐために

国危機管理課危機管理係 ☎26-5701

災害時の健康管理という点、食料や水、医薬品の確保が真っ先に思い浮かびます。しかし見落とされがちなのが「口腔ケア」です。口の中を清潔に保つことは、実は命を守る行為そのものと言っても過言ではありません。

阪神・淡路大震災では、災害関連死が920人を超え、その約4分の1が肺炎によるもので、多くは誤嚥性肺炎であったと推定されています。水不足や生活環境の悪化により十分な歯磨きができず、口腔内で増えた細菌が、体力の落ちた高齢者の肺に入り、肺炎を引き起こしたと考えられています。

災害時は食事の内容が変わり、会話が減り、体を動かす機会も少なくなります。こうした状況はだ液の分泌を減らし、口の中を乾燥させ、細菌が増えやすい環境をつくり出します。さらに避難生活による疲労やストレス

が免疫力を低下させ、肺炎のリスクを一層高めてしまいます。

このような理由から、口の中を清潔に保つことは、全身の健康や感染症予防の観点から欠かせません。非常持ち出し袋や、普段持ち歩くバッグに歯ブラシを1本入れておくことをおすすめします。道具がなくても、うがい、口を動かす体操、唾液を出すマッサージなどを行うことができます。大切なのは「口を清潔に保とう」という意識です。非常時でも、水を一口、口腔ケアに使ってください。その一口が命を守る防災対策になります。災害時であっても、日ごろの健康管理を意識することが命を守ることにつながります。避難生活が長引いても、口腔ケアを忘れず、健康を維持できるように備えておきましょう。

