

コロナウイルスの新規感染者数は全国的に激減しています。10月末には、酒類の提供や営業時間の制限もなくなり夜の街に人出が戻って来たようです。その一方で“第6波”への不安もあります。コロナウイルスは空中に浮いている状態の“エアロゾル粒子”に含まれます。その粒子を吸うことで感染が起こります。冬は乾燥しており、粒子が小型化し、鼻やのど、肺の奥まで入り、肺炎を発症させるリスクが高くなります。空気の流れに乗って運ばれるウイルスを避けるのが重要なので、マスクと換気で予防しましょう。十分な性能がある不織布マスクを隙間なく着用しましょう。寒くなると、室内の換気がおろそかになりがちですが、常に空気を入れ替える意識を持ちましょう。特に冬は窓を1カ所をほんの5cmくらい開け、暖かい空気を外へ逃がし、冷たい空気を中へ入れる温度差換気が効果的です。しかし、いたずらに恐れて生活する段階から、一歩踏み出しましょう。マスク着用も大切ですが、屋外の密でない状況ならマスクを外しても問題ありません。マスクが必要なとき、そうでないときのメリハリを上手につけましょう。息が詰まるような感染対策だけでは心身ともに疲弊します。**正しい知識を持ち、流行状況や理屈にあった有効な対策をすることが重要です。**



## おいしさと音 ~おいしさの秘密~

現在は、硬い食べ物はあまり好んで食べられてはいませんが、噛んだら音がするおせんべいや漬物、ナッツ類などは、かなり多く食べられています。硬いものを噛んだ時の音や麺類などが喉を通るときの音、ビールや炭酸飲料の音も、時に快感を与えてくれます。パリパリ、ポリポリ、ツルツル、シュワシュワなどといった擬音語や物音や動物の鳴き声をまねて作られた音や様子などを表す言葉を「オノマトペ」といいます。このオノマトペは食感の表現に非常に多く用いられています。オノマトペを言うだけで、料理や食材がイメージできてしまう！といっても過言ではありません！外国からもたくさん食材が移入されました。その結果、今では世界一、食材が豊富な国になりました。その豊富な食材を大切に食べてきたため、その色彩と共に、さまざまな食感を楽しみ、創造してきました。それぞれの食感を表現するのに、多くの言葉を作ってきたため、日本語にはこのオノマトペが豊富なのです。食べ物を切ったり、煮たり、焼いたり、炒めたりした時の音、家族での楽しい会話、音楽(BGM)など、料理をする、ごはんを食べる時には、かならずおいしい音が出てきます。日本人は虫の音を楽しむように、食からも音を楽しんでいるのです。



おうち時間が増えたせいか、家の中が片付かない、というおうちが多いのではないのでしょうか。子ども部屋は

### 「アクションの少なさ」「わかりやすさ」

を重視しましょう。何がどこにあるのかラベリングしたり、置くだけ、入れるだけと行った単純な行程にすることで、一人で片付けるようになります。小さいお子さんには毎日寝る前の5分を使って、親子で一緒に片付けをやってみましょう。ボックスを1つ机の上に置いて、その日に使ったものをどンドン中に入れていき、寝る前に一緒に元の場所に戻します。

### 「片付けなさい」ではなく「元に戻そうね」

と声をかけるのも効果的です。片付けをしながら、同時に家のモノを減らしていく習慣を付ければ常にキレイな状態をキープできるようになります。



## 11月7日(日)は立冬です。

季節としてはまだまだ紅葉シーズン真っただ中で秋の印象が強い時期ですが、少しずつ冬の気配を感じ始めるころです。立冬は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、一年の中で最も体調を崩しやすい時期とされています。立冬は十分な休息と栄養を取り、冬を乗り越えるための準備をする期間ともいわれています。身体を温める食材をうまく取り入れつつ冬に備えてしっかりと身体の準備をしましょう。まだまだ暖かい日もありますが、暦の上ではもう冬の始まりですので、本格的に冬が来る前に、冬支度を始めましょう。



## 毎年11月は「児童虐待防止推進月間」と定められています。

コロナ禍で人と人の密な関わりが控えられる中、子育て家庭の孤立による、「マルトリ」といわれる、子どもへの虐待、虐待とは言い切れない大人から子どもへの発達を阻害する行為「mal treatment(不適切な養育)」が、増加しています。虐待や体罰を受けることで、脳の大事な部分に「傷」が着いてしまいます。「マルトリ」が発達段階にある子どもの脳に大きなストレスを与え、実際に変形させていることが明らかにされています。

- \* 身体的マルトリ(体罰)・・・叩く・罰として長時間正座をさせる
- \* 心理的マルトリ・・・ほかのこと比べる・子どもを支配する、言葉の暴力
- \* 性的マルトリ・・・嫌がる子どもと風呂に入る・親が全裸で部屋をうろうろする
- \* ネグレクト・・・大人の都合で子どもを一人で留守番させる・子どもに食事や教育を与えない
- \* 子どもに夫婦げんかを見聞させる

### 私たち大人が注意すべきこと

- ① 子どもの脳に及ぼす影響を理解し、体罰・暴言による子育てはしない
- ② 大人と子どもは対等な力関係ではないという前提にたつこと
- ③ 親は、爆発寸前のイライラをクールダウンすること
- ④ 親は子どもの気持ちと行動を分けて考え、成長を応援すること

親は誰しも完璧ではないからこそ、「マルトリ」をしてしまうことがあります。その影響を親が知り、繰り返さないことが必要です。



## 目の疲れ ~ハーブ・アロマと健康~

新型コロナウイルス感染防止のためにテレワークやなどの機会が増え、パソコンやスマートフォン、タブレット端末などのデジタルツールは、今や日常生活に欠かせないものになっています。常にディスプレイを見ているそんな方も多いのではないのでしょうか。そこで気になるのが目の疲れ。「目が渇く」「霞んで見える」はSOSのサインです。ハーブ・アロマで目の疲れをとりましょう。

### 効果のあるハーブ・アロマ

#### \*ハイビスカス

クエン酸などの植物酸やミネラルを含むため、体内のエネルギー代謝と新陳代謝を高め、運動による肉体的疲労を回復させる働きがあります。また、アントシアニンを多く含むため、視力低下や疲れ目解消に効果があります。

#### \*ビルベリー

ビルベリーとはブルーベリーの野生種の1つです。ビルベリーには、眼精疲労や視力の改善、強い抗酸化作用、毛細血管保護作用などの効果が期待出来ます。これはビルベリーに含まれる色素成分・アントシアニンによるもので、眼病予防に役立つとされています。

### アロマ・ハーブの活用方法

#### \*アイピローで目を休めましょう

目に疲れを感じているときにオススメなのがアイピロー。レンジで1分程度温めて使用します。じんわりと目を温めて血行を良くし、コリをほぐしてくれます。ハーブの香りで気分をリラックスさせる効果も。充血を抑えたいという時には冷蔵庫で冷やしたアイピローがオススメです。香りが弱まってきたらエッセンシャルオイルを少量垂らして調整してください。

フラックスシード(なければ小豆や米など)とハイビスカスやビルベリーなどのドライハーブを混ぜ、布袋に入れて口を縫い合わせれば完成。内袋には縫い目を作って区切ると中身が片寄らず均等になります。外袋にはお好きな柄の布を使って可愛くアレンジしてみてください。

#### やり方

- ① フラックスシード 100g(なければ小豆や米など)とドライハーブ 10gを混ぜる
- ② 袋状に縫った内袋に①を入れる
- ③ 中身が出ないようにしっかりと口部分を縫い合わせる
- ④ 外袋に入れて口を閉じる
- ⑤ レンジで1分程度温めて目の上に対、温める



フラックスシード