

5月29日に、九州北部～東海地方に、平年より早く梅雨入り宣言発表されました。5月の梅雨入りは、東海・近畿地方では10年ぶりのようです。今年も、長雨の季節が始まりました。さっきまでは晴れていたのに、急に雨が…。6月はそんなことがよくある月です。ご家庭では、洗濯に困っていられるのではないのでしょうか。子どもたちも、思いっきり遊べないので、運動不足になります。大人も子どもも憂鬱な気分になりがちです。でもそんなときだからこそ、いつも以上に親子で一緒に過ごす時間を楽しんでみませんか。



「何度言ったらわかるの！ちゃんとしなさい！」

～子どもに言葉の意味が伝わっていますか？～

食事が遅い！おもちゃを片付けない！いたずらばかりする！…育児をしていると子どもを注意してしまいたくなる瞬間は山ほどあります。でもそんなとき、頭ごなしに叱ったり、強い言葉をかけてしまったりしていませんか？子どもは親が怒っているのはわかります。でもどうしたらいいのかわからない時もあります。「こんな叱り方はしてはいけない」と、なんとなく分かっているけど、「じゃあどんなふうに接すればいいか？」わからない方が多いのではないのでしょうか。

「しつけ」のつもりでも、感情的に怒りながら言い聞かせようとする行為は「おしつけ」です。

「しつけ＝教える」と「おしつけ＝怒る」の違いは、大人の感情の振れ幅にあるのです。子どもの前でイラっとしたときに「あ、私は今、怒ってる」と気づくだけでも、「おしつけ」は減っていきます。そして「軽く、明るく、さりげなく」子どもの年齢に応じてわかるように伝えていきましょう。命令するのではなく、わからないことやできないことは、感情を交えずに、やり方を教えてあげましょう。

「おもちゃを投げない！」 → 「おもちゃはやさしく渡してね」 → 「おもちゃを、そお～つと渡してね」

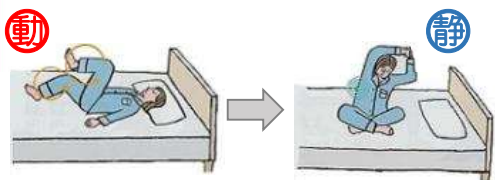


大人の意識を少し変えるだけで、イライラが減り、ストレスも解消できると思います。

“ながら”で動&静のストレッチ

ストレッチは、関節の可動域を広げて筋を柔らかくして、ケガの予防策として広く知られています。ストレッチは、「動的ストレッチ」と「静的ストレッチ」があります。「静的ストレッチ」は、ゆっくりとある部位を伸ばしたまま一定時間キープする動作です。「静的ストレッチ」で伸ばす前に簡単な「動的ストレッチ」をすると、血流が上がり疲れがとれやすくなります。“ながら”ストレッチで体をほぐしてみましょう。

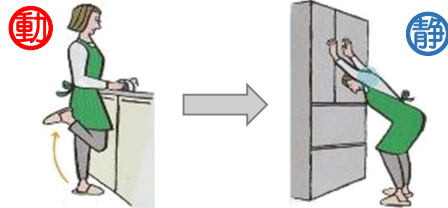
朝ベッドの上で



仰向けで、自転車こぎのように両足をテンポよく回す。20回転。

ベッドであぐらをかいて、右手首を左手でつかんで左に倒す。30秒キープ。反対側も行なう。

台所仕事で



お尻にかかたがつくくらいに左右交互の膝曲げ運動。両足で20回。

冷蔵庫に両手をつき、その間に頭を埋めるように前かがむ。30秒キープ。

お子さんの偏食を心配されていませんか？

うちの子どもは野菜が嫌い、ホウレンソウもピーマンもにんじんも食べません。どんなに言い聞かせても手をつけません。口に入れば吐き出してしまいます。どうしたらいいのか……。とお悩みのお父さんやお母さんが多いと思います。

×何が何でも食べさせちゃう！・・・無理して食べさせるのは過干渉です。

「食べないと大きくなれないよ」という言葉は、子どもの将来を心配している親に取っては正しい思いです。でも、子どもに取っては自分の願いが拒否されたという感情が残ります。

×その気にさせて食べさせちゃう・・・ごほうびもほどほどに、これは過干渉です。

「いうことを聞いたら子どもの思いを叶えてあげよう」というのは、別の言い方をすると「嫌いなものを食べないと甘えさせないよ」という意味になってしまいます。

○わからないようにして食べさせちゃう・・・だますことも、この場合はOKです。

バランス良く食べさせたい。そのために子どもにはわからない形で、料理の中にそっと混ぜることは親としてできる努力の一つです。子どもが気づかず、嫌がらずに食べるならどんどんやってあげましょう。

○いつか食べられると、のんびり待つ・・・待つことは、子育てを楽しむ基本です。

「食べなくていいよ」と言えるお父さんお母さんは、おそらくおらかな育児をされているのでしょう。それでいいと思います。ピーマンをおいしいと思う子どもは少ないでしょう。無理して食べさせるより、食べられるようになる時期を待ってあげればいいのです。

食べ物の好き嫌いで、栄養障害を起こす子どもはいません。無理に偏食を治そうとして、大人がガリガリすると、せっかくの楽しみが苦痛になってしまいます。それより楽しく食事をする方がずっと大切です。ニコニコ食べると、心によい栄養がたくさん吸収できます。

年齢とともに爪が薄くなったり、筋状の線が出たりなど爪のトラブルはありませんか？

*爪の縦線(爪甲縦条・そうこうじゅうじょう)の場合

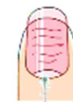
縦線の多くの原因は、加齢によるものです。20代のときは目立ちにくく、40代から縦線がはっきりと出てくる人が多いようです。縦線の溝が深くなる原因はまだ、よくわかっていないようですが、乾燥や、爪母(そうぼ)と呼ばれる新しい爪を生み出す爪の根元の爪をつくっている部位が変化するからだといわれています。



爪母

*ガタガタした爪、爪に横溝が出ている場合

爪がガタガタしたり、横溝が出ている場合、爪の根元を保護する後爪郭(こうそうかく)や爪を生み出す爪母がダメージを受けていることがあります。指と爪の根元をぶつけたり、過剰なネイルケアをしたりなど、爪が生えてくる爪母にダメージが加わるのが、横溝が生まれる原因になることもあります。甘皮のケアは角質までにしましょう。またストレスを一定期間受けることで一時的に血流が悪くなり、爪に横溝が入る場合もあります。



後爪郭

自律神経のツボを押しながら、ネイル&ハンドマッサージ

先を上に向けて、爪の裏側にオイルをつけて、爪全体の保湿をはかる



両手の指先をよくもみあわせ、片手に水をたらしオイルと乳化させ、手全体になじませる



両手指を交差させ、指の間にももみこみ、薬指以外の指の爪の生え際2～5mm下を各10秒もみこむ

