

まだまだ厳しい暑が続いていますが、空を見上げると、赤とんぼを見かけるようになりました。さかんに鳴いていたセミたちの声も、いつの間にか秋の虫の鳴き声に変わっています。4年ぶりの行動制限のない、「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」のスタートです。

この時期、夏の疲れがでやすいので、十分な栄養と休養をとって、生活リズムを整えて元気にお過ごし下さい。

子どもの日焼け止め、正しく使っていますか？

暑さが落ち着く残暑の時期は、つい紫外線対策をおろそかにしがちです。しかし、ピーク時ほどではないものの、紫外線の量は多く、日焼けのリスクは充分にあります。この時期の紫外線対策は、基本的には真夏と同じです。お子さんの日焼け止めを使う時は、肌への負担やかぶれを考慮して、丁寧に洗い流すなど適切に使います。肌の弱い乳幼児にはベビーカーの日よけ、帽子や衣類による遮光を優先しましょう。日焼け止めを使用する場合は、SPF15以上でPA++～+++程度の乳幼児用をお勧めします。屋外活動の時間帯にも配慮が必要です。また、子どもは日光に当たらないと、骨が丈夫にならないと心配される方もあります。骨を作るために必要な栄養素であるビタミンDを作るためには、日光に当たる必要がありますが、そのためには、1日のうちで手の甲が15分ほど、日光に当たる程度で十分です。普通の散歩や買い物程度を行っていれば大丈夫です。

*サンスクリームのぬり方

顔、鼻の上、両頬、あごに分けておき、そこからまんべんなく丁寧にぬり伸ばす。そのあと、もう1回重ねつける。



カラダの内側から元気になる呼吸法

残暑が厳しく、呼吸が浅くなっていませんか？
片鼻呼吸で自律神経のバランスを整えましょう。



使う手は右手のみ。
基本は親指で右小鼻を閉じて閉き、薬指で左小鼻を閉じて開く。

- 1 右の鼻を閉じて、左の鼻から3つ数えながら息を吸う
- 2 左小鼻を閉じ両鼻をとして1つ数える間息を止める
- 3 そのまま今度は右小鼻から息を6つ数えながら吐く(左鼻は閉じている状態)
- 4 そのまま右の鼻から息を3つ数えながら吸う
- 5 右小鼻を閉じ両鼻を閉じて1つ数える間息を止める
- 6 そのまま今度は左小鼻から息を6つ数えながら吐く(右鼻は閉じている状態)

子どもの「ねえ、聞いて！」が満たされる聞いてあげ方

1. 用事の手を止めて子どもの目を見る
態度も気持ちも「聞くモード」にしましょう。視線をあわせ、ほかのことは考えなくて、聞いてあげましょう。
2. 話の途中で口をはさまない
話の最後の「。」までしっかり聞きましょう。「子どもの話が終わるまで、口をはさまない、さえずらない、横取りしない」と決めてぐっと我慢をして聞いてあげましょう
3. 評価をせず、シンプルに返す
相づちは「必殺オウム返し」がいいのです。難しく考えず「そう」「ふ～ん」「へえ」「うんうん」「それから？」とシンプルに。
4. 「言葉」より「気持ち」を受けとめる
子どもがうまく表現できない気持ちを言葉にしてみましょう。そのときの子どもの感情やどんな気持ちを伝えたがっているのかに、目を向けてあげましょう。
5. 感想やアドバイスは最後に言う
どのくらい話しを聞いているか常に意識しましょう。話をしっかり聞いてもらう体験をすると、「自己肯定感」「自尊感情」を育みます。
あなたは、どれくらい子どもの話を聞いていますか？

なんでもない目を幸せに！



機嫌よく生きている人を見ると、憧れや羨ましさを抱き、自分には無縁だと諦めています。機嫌のよさというのは、その人の性格ではなく、日常生活の工夫や、感情のコントロールなど、心のもち方によるもの。だれでもこやかに、ほがらかに、機嫌よく生きることができるのです。



*にこやかにすごすコツ

- ・してもらいだけでなく、してあげる喜びを
誰かの役に立ったり、助けになったりすることで、「してあげる喜び」を感じ取れます。
- ・褒め合い、感謝し合う
お互いに「褒め合い、感謝し合う」関係性が育まれれば、自然と笑みがこぼれるようになります。
- ・人を愛し、人からも愛されるように
どんな人間も尊い存在だと、人を愛することで、人からも愛されるようになります。



*ほがらかでいるコツ

- ・好きなこと、楽しいことをひとつでも増やす
人生において、好きなことや楽しいことを増やすことは、ほがらかでいることに欠かせない「行動」です。
- ・気分を切り替える言葉を使う
いつまでもネガティブな感情にこだわらず、上手に気分を切り替える「言葉」を使いましょう。
- ・遠親し、完璧主義を捨てる
遠親し、完璧主義を捨てて、ほどほどに「中途半端」なのが、人間らしさです。



*機嫌よく生きるコツ

- ・怒ると人生の貯金が減る、と心得る
感情のおもむくままに、怒りの言葉を発したりすると、これまで積み重ねてきたものをすべて失いかねません。
- ・素敵な人のマネをしつつ、自分のよさを磨く
憧れの人が見つかったら、その人の素敵なところをマネしつつ、あなただけの魅力を磨きましょう。
- ・心や体の調子がすぐれないときは、自己暗示を
「今はつらいけど、きっと良くなる！」「憂鬱な気分はこれでおしまい！」というように、自己暗示をかけましょう。
- ・人生はだましまし、あくせくない
パーフェクトな人生なんて、存在しません。なるようになるものだと、大らかに構えて生きていきましょう。

「落ち着きカラー」のボトムスで秋を先取り

暑さはまだ残りますが、秋のファッションが気になる季節です。秋を上手に取り入れるならボトムスから始めましょう。落ち着いて見えるカラーを選べば、自然と秋の着こなしに仕上がります。秋にぴったりな落ち着きカラーのボトムスを取り入れ、季節感とトレンドをしっかり押さえたコーディネートを楽しみましょう。



テニスボールで理想の体型を作りましょう ～ふくらはぎから骨盤矯正しましょう～

ふくらはぎの下にボールを置き、前後に揺れてボールを転がして、筋肉のコリと筋肉を包んでいる膜をゆるめます。ゆるめてほぐすことで、筋肉が柔らかく動くようになり、歪んでいた骨格が整います。さらに血流や代謝がよくなり、むくみがとれ、痩せやすい体質になります。

1



足を伸ばして座り、手は後ろにつく。ふくらはぎの足首付近の内側にボールを当て、反対の足を足首に乗せる。体を前後に揺らしながらボールを転がす。

2



同じようにひざ付近の内側や外側に当て、ボールを前後に転がす。

3



足首付近の外側にボールを当て、前後に転がす。