

放課後等
デイサービス

だいち

TSUBASA

TEL 099-297-6286

「だいち」のおたより

保護者向け通信

2017年2月号

【「だいち」での新たなスタート！】

指導員：上野 睦

夫の定年退職を翌年に控えた6月中旬、「放課後等デイサービス」事業の話をしていただきました。定年後も、子どもと関わる仕事をしたいという思いが強かった夫は、割とすんなり「やりたい！」と意思を示し、私は少し驚きました。

その頃は、夫がすることだと他人事のように考えていました。私も一緒に手伝うことが判り、いったい私に何が出来るだろうと考えてみました。音楽関係の講師はしていましたが、何も資格が無いのです。まして、障がいについて何も知らない、判らない、接したことも無いのですから…。

今の自分に出来ることをいろいろ調べた末に、対象は違いますが、夫の母の介護も控えていたので『介護ヘルパー初級者認定資格』を取ろうと思いました。一ヶ月の集中講座でしたので、夫を勤務先に単身残し私は鹿児島市で通学しました。40年ぶりの猛勉強で、あと10歳若ければと痛感しました。

「だいち」に子どもが来るようになり約3ヶ月。それぞれ個性や特性のある子どもたちです。「怒ってはダメ」だと判っていても、それが出来ずにいらだつこちらの思いを感じずる子もいます。気持ちを理解することがうまくいかず、「やっぱり私には無理かなあ…？」と感じました。

これではいけないと思う日々の中で、子どものとても優しい気持ちに触れる出来事がありました。それから少しずつ、子どもの見方や子どもに接する気持ちの持ち方などが変わったように思います。

障がいについての勉強はまだまだ必要ですが、知識よりまず一人ひとりの子どもにしっかり目を向け、多くの長所を見いだすこと、おおらかな気持ちで接することが出来ればと思います。

今まで主婦業の長かった生活は一変しましたが、夫と同年の私にとっても新たなスタートです。子どもたちに、元気をもらいながら頑張っていけたらと思います。 これからもよろしくお願いします。



土曜日の昼食に利用している「Issin弁当」の紹介

350円です。メニューはご主人にお任せして、毎回違う中身になっています。ご主人の経営理念は「子どもは将来を託す宝物。それに貢献することは私たちの責務。未来のための社会的財産作り。」だから、採算の合わない弁当を作り続けてくれています。



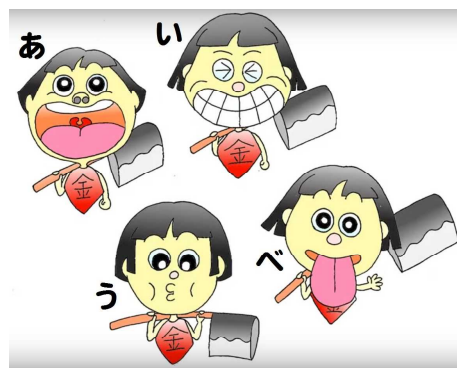
作った人の思いを感じることができる物を食べる。

感謝して食べる。「人の体は、食べた物で出来ている。」と言われますが、食べた物に込められた思いが心の栄養となるのだと思います。



毎日、帰りの会でする「あいうべ体操」とは！

『口は命の入口・心の出口』という言葉があります。「人の体は食べた物で出来ている」とも言われます。人が食べる物には、すべて命有るものですし、人間は他の命の犠牲によって成立させてもらっています。とても大切な口で食しています。



しかし、毎日の呼吸は口からでなく「フィルター機能付き鼻」から入れるべきですね。

口で呼吸した場合、直接体内に空気中の雑菌やウィルス菌が入って粘膜に付着し様々な感染症を引き起こすことになります。鼻毛は、その雑菌などを除去してくれますし、鼻腔通過で適度な温度に高めて取り込んでくれるので、ノドを痛める心配ありません。冬場に風邪を引きやすい人は、口呼吸になっていないか確認してみてください。

また、睡眠時無呼吸症という怖い状態も口呼吸が原因です。呼吸が止まり一定時間酸素の供給が止まると、睡眠が妨げられて体の疲労は回復できず蓄積されます。結果として、様々な体調の不具合を招くことになります。

これらを防止するために、口呼吸を鼻呼吸に改めるためのお口の体操「あいうべ体操」を毎日行っています。①大きくお口を開けて「あ」②横に口を引っ張って「い」③お口をすぼめて「う」④べろをいっぱい出して「べ」これを1セットとして、1回に10セットを朝・昼・晩の1日3回やることで、口の周りの筋肉と舌の筋肉が鍛えられ、口の中での舌位置が天井につく本来の場所に変わり、鼻呼吸がしやすくなります。

全校生徒が「あいうべ体操」に取り組んで、冬場のインフルエンザによる学級閉鎖がゼロになった学校もあります。

10セットするのに3分かかりません。いつでもどこでもだれでも出来ます。声は出しても出さなくても構いません。

美容効果としての小顔効果や、アトピー等の皮膚疾患にも効果が期待できるとして、「世界一受けたい授業」など、様々なテレビや新聞でも紹介されている「あいうべ体操」。是非ご家庭でも取り組んでみてください。

「あいうべ体操」は、鹿児島市出身の今井一彰先生が考案されました。



薬のいらない医療 病気にならない体作り 鼻呼吸を日本の文化に！

今井一彰（いまい・かずあき）先生 鹿児島市出身。山口大学医学部卒業。東洋医学を学び、2006年、福岡市博多区に「みらいクリニック」を開院。著書に「口の体操『あいうべ』」（マキノ出版）。

『みらいクリニック』 TEL:092-415-2153

福岡市博多区博多駅東1-13-31 スワン博多ビル6階

URL:<http://mirai-iryuu.com/>

今井一彰先生からいただいた「あいうべカード」

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ



口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

●できるだけ大きさに、声は少しくOK!

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ



●あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

- アレルギー性疾患 (アトピー、喘息、花粉症、鼻炎)
- 膠原病 (関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン)
- うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- 腸疾患 (胃炎、大腸炎、便秘、痔)
- 歯科口腔 (ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正)
- その他 (イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など)

参考:口を閉じれば病気にならない (家の光協会) 今井一彰(内科医) 著



舌が下がっている

- ・ベロの位置は上あごにピッタリ!
- ・ため息は厳禁!
- ・ベロは「あいうべ体操」で!
- ・足指は「ひろのぼ体操」で!
- ・どちらもしっかり伸ばして健康に!



適正な舌の位置

より

ユーチューブで「あいうべ体操」を検索したらこんなかわいいキャラクターが出てくる動画を見ることが出来ますよ！

