

研修名 第2回 京丹後市自主研修会

平成27年10月17日(土) 13:45～15:30

講演 「食べることは生きること」～泣ける!笑える!食育のススメ～

講師 柴田 真佑 氏

1 講演要旨

1) 「あいうべ体操」の推進

口呼吸は乾燥し、ほこりやウイルスが口から入ってしまい呼吸器系の病気にかかりやすくなる。口を閉ざして鼻呼吸をすることによって風邪(インフルエンザ)、アレルギー性疾患(アトピー、花粉症、鼻炎など)、うつ病、いびき、歯周病、腸疾患(便秘など)の様々な病気に対しての効果が期待できる。

そこで口呼吸から鼻呼吸に改善するために…「あいうべ体操」あ～、い～、う～、べ～、と言いながらゆっくり大きくはつきりと口を動かす。一日3回、10回繰り返すだけで口の周りの筋肉が鍛えられる。唾液が出るだけでなく筋肉の動きもよくなり、誤嚥防止にも有効。脳の活性化にもつながる。

2) お母さんから命のバトンタッチ

人間の本能として「一番大切な人を生かすにかかる」それは食べさせることである。人は生きるために生まれてくる。生まれることは奇跡、生き続けることも奇跡。そのなかで命がけで産んでくれたお母さんがいること、あなたは大事な存在だということ、命の大切さを伝えていくことが大切である。たくさんの命を頂いて私たちは生きている。命を頂くことで、これから先も次の代にバトンを渡し子どもたちを残していくことになる。

3) はなちゃんのおみそ汁

余命のない母が5歳のわが子に料理や家事の手順などを伝えていった。今の自分にできる精一杯のことは何か…この子がこの先、母親がいなくても生きていく上で少しでも役に立つようにとの思いの中で心を鬼にして伝えていった。その母の思いは、はなちゃんにしっかりと伝わっていた。

2 感想

第一印象はタオルを巻いた陽気なおじさんという感じで、はつらつとしていて話を聞いているだけで元気になれる、そんな風に思いながら聞いていました。ボランティアの経験も多く市職員でありながら地方へどんどん出かけて行って意欲的に活動しておられることも驚きました。

被災地で広められていた「あいうべ体操」はとても簡単で、いつでもどこでもできて、そしていろいろな病気の症状を抑えてしまうくらいのスーパー体操です。こんなに簡単でいっぱいいいことがあるなら実践しない手はないと早速この日から始めました。職場の朝礼、通勤途中の車の中で、家族にも話しました。もっともっと多くの人に知ってもらい広がってほしいと思います。

口腔ケアの話のあとは命の話。日々せわしくわが子と接するなかで「生まれてきてくれてありがとう」と一番始めに抱いた気持ちを思い出させてくれるものでした。毎日の忙しさを理由に食事作り、弁当作りを簡単に済ませることも多く、せめて仕事が休みの日にはしっかりと手作りしようと思っている私にとって、少々耳の痛い話ではありましたが、やはり食の大切さをもう一度考えるきっかけになりました。食は毎日の生活になくてはならないもの、手を抜こうと思えばいくらでもできる今の世の中です。でも、わが子にしてやれることで一番身近で毎日できることの一つに食事作りも入ります。心身ともに成長していく上で必要な栄養を考えながら作っている自分もいます。食べることはただお腹がすいたことだけを満たすのではなく、心も満たしてくれます。食材の色を見て「おいしそう！」と思い、いろいろな味を舌で味わい、「おいしい。」と思って食べることで心もお腹も満足していきます。「いただきます。」「ごちそうさま。」何気ない挨拶も大事なことなんだと再認識しました。毎日、家族で囲む食事の有難さを感じながらこれからも食育について考えていきたいと思います。

「食」は命につながっているということをぐっと心に感じた講演でした。

(記録 丹後保育所 室野)