<どんどんウォーク>

みなさま、こんにちは！　急に冷え込んできた感のあるここ数日。広島でも北部では雪になりましたが、皆さんのところではいかがだったでしょう？　我が家でも、慌てて防寒対策。真冬のウールもののセーターや下着、マフラーなどようやく出した次第です。

そんな中で、ばったり、行きつけの漢方薬局さんでお会いしたご近所さんから、「アレ、今年はないの？」といわれたのが、こちらの靴下！ご縁があって、広島大学と東広島市安浦にあるメーカーが共同開発されたという「転倒予防靴下」を扱わせていただいておりますが、これが優れものなのです！

編みかたの工夫で、血液が滞りやすい足先を、自然にくいッと上げるようにしてくれるため、血液の巡りがよくなるとともに、歩きやすさやつまづきの解消、姿勢の補正に効果が認められています。

もともと、ご高齢の方が、自宅の絨毯やマットなど、さほど高さのない何気ないものにつまづいて転倒。

ご高齢の方たちにとって、転倒は骨折などで入院につながったりする重大要因。これに、靴下ができることはないか？と、メーカー専務が考案し広島大学大学院と共同で開発したものなのですが、これを着用すると、つま先をあげてくれるので、自然に正しい歩行姿勢―かかとから着地し、つま先で蹴って前に進むーを保ってくれ、足の機能が衰えたご高齢の方や足の不自由な方、けがをされた方などにと、大きな病院の売店などにも販売されているものです。

これが、意外にも、冷え性の女性や、アスリート、スポーツをする子どもたちにも好評なのだそうで、スクールエイジの子どもたちのために白い靴下が作られたくらい！

「足先が上がる転倒予防靴下は自然と腰の重心が少し前に移動します。すると背筋が伸びて姿勢がよくなり綺麗な歩きになります。まさに転倒予防靴下は高齢者の皆さんの躓きによる転倒対策だけでなくアンチエイジングをも実現してくれる靴下ですよ。」と理学療法士の先生がおっしゃっているとか。

そんな機能的な靴下をほかにもたくさん開発し世に出しているのが、（株）コーポレーションパールスター広島県東広島市安浦という、海沿いの自然豊かな場所にあって、足の健康の課題に色々取り組んでいます。

一躍有名になったのは、前出の「転倒予防靴下」。但し、足首がきつくて脱ぎ履きしにくい、とか、足首がきつい…とか、そんな声があって、上記「どんどんウォーク」が出来上がりました。つま先を持ちあげる、転倒予防靴下の特徴的な編み方は変わらず、足首がゆるめてあります。靴下を履くときに身体が全屈しにくい方も、これなら履きやすいと好評なのだとか…。私も、足首を締めるのはあまり好きではないので、こちらを愛用していますが、これが緩くてずり落ちてくるということでもない。適度な緩さ…という感じ。ご両親などへのプレゼントにもおススメです！詳しくは、こちら！
http://www.aunt-herb.com/shopdetail/005000000004

そして、これからの時期特に、足元の冷えに困っているという方にはこれがおススメ！

冷えない、蒸れない、におわない「二重式あぜあみ靴下」。

あぜ編み…つまり、ゴム編みになっていて、しかもそれが二重になっているので、たくさんの空気の層を作って保温してくれるので、冷えない、しかも蒸れないのです。

この靴下、開発のきっかけは、糖尿病のためどんな靴下を履いても、足が冷えて仕方がないという方からの、何か良い靴下を作ってくれないか…という、お困りの方からの相談から。糖尿病は、血行不良になってしまい、こうして足先が極端に冷えます。この方、血糖値が下がりすぎて、年に数回救急車にお世話になったり、冷房のかかった部屋には 5 分といられない、足先をネコが踏んだら、飛びあがるほど痛い！　靴の中に敷くカイロで低温やけどして、壊疽になりかけた…など、とても重症です。当時の自信のあった保温性を売りにした靴下を購入していただいてたものの、翌日、最初は暖かくても徐々に冷えてくる…と。

そこで試行錯誤して 1 年後、ようやくできた試作品の中から、その方が一番喜ばれたのが、このタイプ。足の荒れがなくなり、夫の水虫が直ったともコメントがあったとか。人工透析医学会でも、発表されたくらいの実績があるのです。

いやはや、切実なのですね…。糖分過多には、くれぐれも気を付けましょうね！

http://www.aunt-herb.com/shopdetail/005000000007/

そんな靴下との出会いは、もちろん冷え性で足元冷え冷えの私にも、とてもありがたいものでした♪

私の場合は、他のメーカーの「冷えない・暖かい靴下」でも、NG ではないのですが、殆どの商品がアクリル製品で、一度洗濯すると毛玉だらけになってしまうため、以降履いて出かけるのがちょっぴり恥ずかしい感じで…。その点、この二重式あぜ編み靴下は、昨年履き込んだものでもほぼ、毛玉は気にならない！なので、とても経済的！しかも、肌に触れる部分は、綿で、心地よい♪

（成分：綿 85%　ナイロン 10%　ポリウレタン 5%）

一度、試すと分かる、暖かさ…。冷えでお困りの皆さん、また、妊娠・授乳中で、血行を良くしておきたい皆さんには、足先を冷やさないこうした靴下をぜひ、おススメしたいと思います♪

足の冷えは、子育て中のお母さんたちの体調不良に直結します。

それは、子育てのしんどさにもつながっていくので、ぜひ、足元暖かくして、血行を良くして、元気に子育てに、向き合えるようにしたいですね！

因みに、冷えてしまった時や、体調不良、風邪や疲れなどには、「足湯」がおススメ！

お子さんが風邪をひいたときなどは、一緒にぜひ、前にもご紹介した「足湯」を習慣化されると良いでしょう。これから徐々に、冷えが厳しくなっていく時期。しかも、インフルエンザなどの感染症も流行ってきます。免疫を担う血液が滞らないように、冷え対策をして、冬を元気に乗り切っていきましょう！

★　おちちのお話　★

血行のお話をしたので、ここでおちち（乳）のお話をちょっぴりご紹介！

妊娠中や授乳中は、月経が止まりますよね！いつもは流れ出ていた血液は、妊娠中は、おなかの中にいる赤ちゃんに巡っていきます。授乳中は、母乳に変身するのです。私も初めて知った時は、え～？？？　と思いましたが…。考えてみれば、だからこそ、月経が止まる…んだなあ～と。人間の身体のメカニズムって、よくできているものですね！

お母さんの血液は、乳腺で乳汁へそして乳管を通って母乳へと変わっていきます。この時、血液中の赤血球が取りこまれないため、母乳は白くなるのだそうです。

母乳は、お母さんの血液ととても関係が深く、お母さんの食生活と直結しているといっていいでしょう！だから、昔の人は、母乳のことを「おちち」と呼んだのですね♪

そして、私たちが親しんでいる「牛乳」は、牛のお乳。牛のお母さんが、その赤ちゃんに与えるために分泌されるもの。牛の赤ちゃんの成長に必要な成分が含まれているものということになりますね。

だからこそ、飲むなら、使うなら健康な牛、大切に育てられた牛のおちち（牛乳）をいただきたいものですね！

おちちについて、こんなお話をお聴きしました。

玄米食にいそしんでいたあるお母さんは、自分の母乳で実験をされたそうです。いつもの玄米食を食べた後と、砂糖入りの甘いお菓子を食べた後の母乳を搾って飲んでみたのだそうです。すると、いつも食べている玄米食の後の母乳よりも、砂糖入りの甘いお菓子を食べた後の母乳の方が、苦くて不味かったのだと…。

まさに、お母さんの食べたものがおちち（母乳）に影響している証拠ですね！

もし、アルコールや煙草、お薬などを摂取したら、その成分が血中に取りこまれてしまいますので、母乳を通してそのまま赤ちゃんへと渡ってしまうことになるわけですね…。妊娠・授乳中は、食べ物や摂取するものに要注意ですね！

実は、少しなら大丈夫！と飲酒されている授乳中のお母さんに、たまにお会いすることがあります。赤ちゃんがすぐ寝てくれるので、ありがたい…と仰っていたその言葉に、びっくりしてしまったのですが、これは、赤ちゃんの今まさに成長過程にある脳に、アルコールダメージを作っていくことになりますので、ぜひぜひ、止めてほしいことです。お子さんの肝機能にも影響があるとの懸念も…。

未成年者のと飲酒の関係については、「人間の脳が成熟するのは 20 歳ごろ。それまでは神経細胞が発展途上で、せっかく育った神経細胞が飲酒で死んでしまう」と、専門家。

特に、人間らしさをつかさどる脳の前頭葉に影響する。委縮して美樹力や記憶力の低下につながるほか、他人への配慮ができなくなる可能性も。さらには、骨の成長や生殖機能の発達の遅れも指摘されていると。

詳しくは、こちら！　中日メディカルサイトより。

http://iryou.chunichi.co.jp/article/detail/20130607141918960

そして、ノンアルコールなら大丈夫という空気もあって、お子さんたちに、アルコールフリー0.00%のような表示のあるものを、子どもたちの口にさせる方もおられたりするのですが…、これも要注意です

例え、アルコール分 0.00%と表記があったとしても…、まずはこのポスターをご覧ください！

何気なく書かれている、これ↑

「この製品は 20 歳以上の引用を想定して開発しました。」

この表記が、缶にも、小さく書かれていることと思います。

これは、20 歳未満の子どもたちの飲用は、想定していない…という注意喚起のような、責任回避策。

アルコールが入ってないとはいえアルコール風味を子どもたちに早くからなじませる必要はないですよね！アルコールへの道…をわざわざ明けてあげる必要はないと思うのでこれから、年末年始の時期、大人がアルコールを楽しむ席で、子どもたちに軽い気持ちで進めるのは避けて親族で、わいわい楽しむひとときを過ごしていきたいものですね！

★2 歳の子ども心★

思春期の子育て中の皆さんのお悩みの中に、2 歳違いの兄弟姉妹の激しいぶつかり合いについて、お話聴くことが多くあります。

どうしてそんなにぶつかるの？お兄ちゃん、お姉ちゃんなのに、なぜそんなに小さな弟、妹に対して、激しいジェラシーを感じるのか？理解ができないと。中学生になるくらいまでの子どもたちの 2 年間というのは、とても大きく、肉体的・精神的に圧倒的な差がありますよね。体力も、言葉の力も全く違う。それなのに、どうして小さな子をそんなに激しくののしったり、容赦なくいたぶるのか…と。

このままでは、弱いものに対して優しくできなくなってしまうのではないか？人としてどうなのか？と心配になってきますし、そもそも、家庭内の日常が、けんかばかりになってしまって、家族みんながストレスいっぱいになってしまいますね！

こんな時に、お兄ちゃん、お姉ちゃんの 2 歳の頃のことを、お話させていただきます。

2 歳の子ども心とは…？

皆さんのお子さんたちのことを思いだしていただけると、分かりやすいと思います。1 歳からの 1 年間は丁度、「赤ちゃん」から「幼児」への「成長」著しい時期。二足歩行ができるようになって、「手が自由になる」「視野が大きく広がる」「行動が自由になる」という、お子さんにとっての日常の大きな変化が起こります。

すると、立って歩けるようになった 1 歳児は、好奇心でいっぱい！

何より、ハイハイしているときよりも「目線」が高くなって、見える範囲が広くなりました。そして、人生で初めて目にするものがたくさんそこにあるわけです。

「これは一体何だろう？」「どんなもの？どうやって使うの？」と。見るものすべてに興味を持って、保護者の皆さんや周囲の皆さんが使っているものに対して、飽くなき「興味・関心」を持ち、自分で行って確認しようとするわけですよね！

これぞ**「知的好奇心」「探究心」**と言えるのではないでしょうか？

けれど、私たち大人に撮っては、あれもこれも、好きなことをしているように見えてしまうので…

いたずらしているとか、理解できず怪獣のよう…とか思われてしまって「ダメでしょ！」とか「やめなさい！」と怒られてしまう…。

すると、子どもたちにとっては、これまでと何ら変わらず、興味のあるものに対して、あれこれやっていただけなのに、これまでは、あんなに喜んでくれていたお母さんやご家族が、急に血相を変えて怒っているので、一体どうしたことか？とだんだん不安になってくる訳です。この時期の子どもたちにとっては、保護者の皆さんに見捨てられると、もう生きては行けないことを、子どもたちも本能的に知っていますから…。

だから、とても不安が強くなっていきます。丁度、成長ホルモンのバランスも乱れてきて、ちょっとしたことで癇癪（かんしゃく）が起きて来たりするわけです！

そんな時に、赤ちゃんがやってくると…まず、心のよりどころであるお母さんがお産のために入院していなくなってしまう、そして、それまで自分の場所であった、お母さんのおひざやおっぱいが、赤ちゃんにとられてしまう…。

何とかその場所を取り戻そうとあれこれ画策しますが、忙しいお母さんには、ある程度身の周りのことができるようになった 2 歳のお子さんたちには、「お兄ちゃんでしょ！自分でやりなさい！」とか「お姉ちゃんなんだから、我慢して！」といわれるわけですね…。

優しいお子さんや良い子ほど、これをずっと我慢し続けて、ため込んでしまうケースも多々あります。思春期くらいになって、ちょっぴりため込んでしまった思いに、しんどくなることもあるわけです。だから、この反抗期といわれる時期に、適度にガス抜きしてくれている方が、実は自然だったりするんですよね！

生まれたばかりの赤ちゃんは、おっぱいさえもらえたら、実は、抱っこしてくれるのは、他の家族でも良いのですが、2 歳児のお子さんの方は、そうは行きません。この時はお母さんに抱っこしてほしいわけですね。いつもいつもは、できないにしても、何らかのタイミングで、お兄ちゃん・お姉ちゃんが、小さな体で一生懸命我慢してくれていることに「ありがとう」とじっくり 2 人だけでお話しながら、甘えさせてあげる時間が、設けられると良いですね！

そして、これから、もしかしたら赤ちゃんが…という皆さんにも、2 歳以上になったとしても、こうした甘えたいときは、中高生に成長したとしても、ありますので、愛情の充電をしに来た…と思って、なんとかそんな 2 人だけの時間を設けることを、意識しておかれると、お兄ちゃん・お姉ちゃんが、お母さんの協力者になってくれることと思います。

★「探究心」とは？★

今、幼児から小学生を対象にした「探究心の種まき」を目的とした「探究学習」メソッドを使った、「親子探究教室」をプロジェクトチームを組んで展開中ですが、まさにこれからの「楽しい学び」の形として、大切なキーワードになるのが、この「探究心」なのです。

小学校に入ると、お勉強が始まります。その主なスタイルは、これまで、先生に教わって、それが分かっているかどうかをテストで確認するというスタイルが主でした。

より、「教わったこと」を「正しく理解していること」が評価されてきました。

ですから、子どもたちの個々の「興味・関心」よりも、「集団」での「一斉教育」スタイルが優先されてきました。このスタイルは、高度経済成長期の日本が、一気にモノづくりによる経済発展を成り立たせるうえで、とても重要で効果的だったと言えるでしょう。

但し、今の時代は違います。これからの時代、特に、皆さんのお子さんたちが成人して、やがて社会に出ていくであろう20年後は、もっと違ってくるでしょう。

モノづくりで発展した高度経済成長期は、円安を背景に、製造業が日本へと入ってきました。その方が、より安く製造でき、企業もコストを下げて、市場にお安く提供できるので、他社と比べて優位にビジネスを展開できたわけです。

今の時代、モノづくりは、どうなっているでしょう？「世界の工場」とつい最近までいわれていたのが、中国でした。そして、それが中国のバブルを招き、今度は、どんどん東南アジアやアフリカへと推移してきています。

特に、リーズナブルな価格で勝負している市場は、これが顕著です。私も良く行く価格勝負の某チェーン店の衣類の産地をみると、以前はほとんど中国製だったものが、ベトナム製やミャンマー製の表示を見かけるようになりました。

もっとも、ベトナムやミャンマーの皆さんの国民性が、日本ととても親和性があるという理由もあるかもしれませんが…。

グローバル化って、実はこんな風に進んでいます。グローバル化への対応として、「英語教育」がクローズアップされがちで、「グローバル化」＝「欧米化」のようなイメージがまだまだ強いのですが、実は、ちょぴりニュアンスが違っているように感じています。

一方で、国内の産業は…というとどんどん衰退気味。世界的に名の知れた大企業、SONYやSHARP、東芝やPanasonicなど、世界の最先端の企業も、大きな危機を迎えていますよね。産業構造が変わってきたので、これまで通りでは存続も難しい…そんな時代を迎えているのです。

こうした流れの中で、いかに新しい産業を生んでいくか、新しいビジネスを展開して、企業として生き残っていくのか、が大命題となって、自治体も今のところこの「イノベーション」をサポートすることに、とても力を入れています。

「イノベーション」とは何か？wikipediaによると、物事の「新結合」「新機軸」「新しい切り口」「新しい捉え方」「新しい活用法」（を創造する行為）のこと。

一般には新しい技術の発明を指すと誤解されているが、それだけでなく新しいアイデアから社会的意義のある新たな価値を創造し、社会的に大きな変化をもたらす自発的な人・組織・社会の幅広い変革を意味する。つまり、それまでのモノ・仕組みなどに対して全く新しい技術や考え方を取り入れて新たな価値を生み出して社会的に大きな変化を起こすことを指す。と定義されています。

企業は、こうした活動で、これまでとは違った産業を生み出していくことが、待ったなしで必要な時代と言えるでしょう。

私も、自治体の産業推進などを担当する部署が、コンサルタント会社などを招いて、こうしたイノベーションを推進する人財育成を実施するプログラムに参加したりしました。

そこでは、発想の転換、これまでの知識や価値、考え方を一旦、壊して、組み立て直すこと、考えることやってみることが求められます。

「教わる」ってそれを反復すること、再現すること、ではなくなってきているというわけです。

そんな流れを受けて、学校教育の改革もかなり前から進めようとされていましたし、大学の入試も変わってきます。

ここでは簡単にしかお話しませんが、ポイントは、「英語」、そして「思考力」「判断力」「表現力」といわれています。

「英語」については、少し「？」な部分も、私にはあるのですが、ここで注目したいのは後の３つの力。

従来の一斉授業スタイルでは、なかなか身につきにくい内容ですね。

そして、これらの力の一番ベースになるのが、実は、この１歳からの「探究」行動にあると私は考えています。

先日、あるところでこんなものに出合いました！皆さん、これが何かご存知でしょうか？

今、なら皆さんも、これが何か、想像がつくかもしれません‥。

そう！この週末に公開される映画「スターウォーズ」に出てくる新しいロボットですね！

これ、スマホと連動させて操作ができるのです！実際に映画のように動くんですよ！

担当の方に操作を教えていただいて、私もあれこれ楽しませていただきましたが、なかなかうまく生きません…＞＜；あっちへぶつかり、こっちへはみ出し…という感じで操作に苦労をしたものです。

そのくらい、人生経験豊かな私でも、初めてのことは、よくわからないことが多いわけです。

皆さんが人生初の出合いをしたものに対しては、どのように反応されるでしょう？その時の気分や行動を少し思い描いていただきたいのです。恐らく、興味深く見て、あれこれ触って、試しに使ってみるなどの行為に及ばれることでしょう！

皆さんのお子さんたちが、それぞれに目にするもの、耳にするもの、触れるものには、「人生初」の出合いが多いですよね！一体それが何なのか？どう使うべきなのか？まだまだ経験が足りないので想像すらつかない。分からない。でもとっても興味があるので、触ってみる試しにあれこれやってみる…。それが危険なことであったとしても、危険とは知らないで…。

だから、本来の目的とは違う使い方をしているのを見ると、つい、

「ダメ！」「やめなさい！」

って言いたくなりますよね！

もちろん、危険なことは、早急に避けなければなりませんから、やめなさい！でもいいでしょう。あるいは、言葉の前に、即、危険から離れさせる行動に出ることが必要です！

危険からは退避させたうえで…子どもたちの知的好奇心・探究心が、どのように働いているのか？何のどんなところに興味を持っているのか？を観察してみるのはいかがでしょう？

よくよく観ていると、だんだん分かるようになってきます。それを、「動詞」に置き替えたらどうか？

例えば、「投げる」なのか「落とす」なのか？　「何」を投げようとしているのか？　お子さんが、そのどこの部分に面白みを感じているのか？

そんな観方をすると、少し、お子さんたちの「いたずら」が、実は「探究行動」であることが、分かってきたりします。

「探究行動」はつまり、私たちが幼児・小学生に勧めている「探究学習」の素なのです！この探究学習メソッドでは、「探究」を、「好きなものを探して、究める」と定義しています。

「与えられた教材」（皆さんのお子さんたちで言えば、遊びやおもちゃかもしれませんね）で、「教えられた」ように遊ぶこと…ではなく、お子さんたちが興味関心を持ったもの、好きなものを見つけて、それをとことん究めていく…ことが大事なのです。

これこそ、お子さんたちの驚くばかりの「集中力」や飽くなき「探究心」を発揮することにつながることでしょう！

★クイズ　この花　なあに？★

皆さん、ご存知だったでしょうか？画像の葉がヒントになりますね！これは、ビワのお花。丁度これからがお花の時期で、収穫が梅雨前くらいになります。こんな寒い時期に花が咲くなんて珍しいですよね！

そして、このビワは、様々な自然療法に使われることがあります。

例えば、葉は、ビワの葉茶として引用されたり、葉を患部にあてて手当てしたり、焼酎エキスを作って虫刺されなどに使うという方法もあります。ローションなどを作る方もおられますね！ビワの実のタネを粉末にして活用される方も多いのです。

ビワの葉療法という本があるのでチェックされてみると良いかもしれません！関心のある方は、お問い合わせくださいね！

染物などに使われる方も多いですね♪ナチュラルライフには、結構使える優れものの薬草でもあります。おススメ絵本の紹介はこちら！

http://blog.livedoor.jp/oyaist/archives/51782275.html

さて、今回のクイズは…？

冬の食卓では、特に大活躍ですね！家庭菜園で栽培してみても良いかも♪昔は、風邪の手当てにも使われたという、アレ！　分かるかな？

★おススメ　クリスマス★

間もなくクリスマス！3歳くらいになってくると、そろそろクリスマスにサンタさんがやってくることに期待して待っていますよね！そんな時は、ちょっぴり良い教材を！この時期のお子さんたちにおススメのちょっといいおもちゃご紹介！

★お座りができるようになったら

アウリス・シロフォン　ペンタトニック

めちゃくちゃに叩いても、心地よく童謡に使われる和音が響きます。叩きたい衝動を満たし、音感を育み周囲も心地よく聴いていられます！

¥13,500（本体価格）

★手先を動かして創作遊びを楽しむなら…みつろう粘土

天然素材みつろう（ミツバチの巣の素材）を使っているため、乾かず腐らず、良い香りと肌触りの粘土。ドイツの食品安全基準をクリアしていて、小さなお子さんにも安心！

帰省でや勉強会など長時間じっとしておいてほしい時にもおススメ！

6 色セット¥1,800（本体価格）

★お絵描きに！みつろうクレヨン　ブロックタイプ

上記粘土と同じメーカーでドイツの食品安全基準を満たす安心素材。ブロックタイプで、しっかり描く作業で綺麗な色を発色、これが子どもたちの描くという意志の力を育むものです。スティックではなくブロック型で、より広い面を描くことで物を線でとらえるのではなく、面で観て色の感性を育んでくれます。

●8 色 缶入り¥1,650（本体価格）

情報協力：呉ポートピアパーク内木のおもちゃと絵本・シュタイナー教育教材　メルヒェン

http://www.marchen-net.com

****

発行:おやイスト　いとうともこ
広島市安芸区矢野南 3-29-23
TEL　070-5055-1196
E-mail mail@oyaist.com
http://www.oyaist.com
https://www.facebook.com/kosodate.oyaist