

看護師たかこの

すこやか生活

2018年 4月

新緑の美しい季節になりました。色とりどりの花も咲き、心をわくわくさせてくれます。幼稚園の藤棚も今年のみごとな花をつけていました。4月は新しい年度を迎え、高齢の域に達した私でも新たな気持ちになります。

新入園児さんの保護者様、ひと月に1回健康生活にまつわることを、看護師の目を通して徒然に書いていますので、気楽にお読みください。在園児さんの保護者様、今年もよろしくお祈りします。

幼稚園は、今まで家族中心の最小単位で過ごしてきました生活から、新たな「社会」で生活する第一歩を踏み出すところです。長い人生の中で、一番楽しく、人が生きていくうえで一番大切な「生きる力」の基礎を学ぶところでもあります。入園され登園時には、今生の別れのような泣き声に驚くと思いますが、それもすぐなくなります。園児にとっては、幼稚園は楽しい魅力的なところです。

最近テレビで「滑舌」のことをとりあげている番組がありました。高齢者は舌の動きが悪くなり、うまくしゃべれなくなることが問題で、舌を動かす訓練をした方がいいと言われます。私も一人暮らしで、1日家にいましたら、だれとも会話がなく、友人との連絡もインターネットで済ましてしまい、しゃべらないことがあります。先日仕事をしながら介護をしている人との話の中で、家族が昼間はひとりでテレビを見たりして過ごしていることが多いのに、「何を見たか、内容を語るができない」と言っていました。番組ではさらに子供も滑舌が悪く、発生の訓練が必要な子どもがいるといい、発声練習をしている画面が写しだされました。かなり前ですが、入園後言葉の遅れのある子どもがいて、そのお子さんの家での状況を先生が尋ねたところ、「1日中テレビを見ていておとなしいので、楽な子でした」という話を思い出しました。高齢者も子供も画面が変わるのをただ見ているだけで、どのような内容なのか脳を使っていないのだと思います。「しゃべる」ということは、相手がいて会話の中で、何をしゃべるか内容を瞬時に脳を使ってまとめ、口の機能を使って言葉を発します。幼児期は体験や会話を通して、語彙が増えます。しゃべることによって、舌の動き、口の使い方を自然に学び、滑舌がよくなります。一方高齢者は加齢による機能の衰えがでてきて、意識して訓練するあるいは使わなければ機能しなくなります。人間の身体は使えばそれなりに働き、使わなければ衰えます。子供は今から多くのことを学んでいきますが、身体をうまく機能させていきましょう。毎日子供との会話も楽しみましょう。 たかこ

