

ならの木便り

『あいうべ体操』を行おう



今年も予定していた遠足は中止になったので、園外での活動をさせたいという思いから、二十二日の火曜日には、年少・年中組が相原中央公園に行きました。園内とは違う環境の中で、多少難しいかなと思われる遊具に取り組んでいたり、幼いなりに、して良いこと悪いことを考えながら行動していたようです。虫や草花にも興味をもったり、お友達と園バスに乗って、公園に遊びに行くという体験も喜んでいました。

年長組は二十五日金曜日に相原中央公園に出かけていきました。朝は曇り空だったので、にわか雨がとても心配でした。でも、降られることもなく楽しい時間を過ごしたそうです。私は、両日とも付き添えず、残念でした。

今月は、内科検診に続いて、翌週には歯科検診を行いました。子どもたちは、嫌がる様子も無く、両検診ともお行儀良く受けておりました。虫歯の子も少なく、各ご家庭が必要に応じて歯医者に行った痕跡などがあり、心配をするような園児は一人もいないということで、とても安心しました。

その後の先生との雑談の中で、今、虫歯は減ってきているのだが、歯肉炎にかかる人が増えているという話を伺いました。それは、いつもマスクをしていることで、二酸化炭素（自分の息）を吸い込み、唾液の量が減り、その結果、口の中に細菌が増えて歯肉炎にかかるということでした。その対策として効果があるのが、『あいうべ体操』だということでした。

昨年、先生に『あいうべ体操』の絵本をいただき、その時に子どもたちに読んで聞かせたことがありました。その後は、そのままになっていたのですが、歯科検診の後、再び各担任が子どもたちにこの本を読み聞かせ、今は毎日子どもたちにさせるようにしております。

検診を担当して下さった佐藤先生は、一日 30 回以上行うことが必要と言っておられました。ちなみに、先生は一日 100 回以上は行うそうです。

行い方は簡単です。あいうを一文字づつしっかりと発音し、べのところで“あっかんべ”の要領で舌をしっかりとのばします。場所を問わない体操ですので、ご家族の健康のために皆さんで行って見て下さい。

私もかなり前から続けておりますが、夜中に口内の乾きが緩和されました。お年寄りには是非話してあげて下さい。

子どもたちに対しての効用については、この絵本の後書きを全文紹介いたします。参考にして下さい。

『あいうべ体操』のあとがきより

この絵本のテーマは、生まれてから一生し続ける「呼吸」。歩くのも、食べるのも、子どもたちは生活の中で一つひとつ学びます。同じく鼻呼吸も習得が必要です。鼻の役目は、周りの空気を加湿、ろ過して肺や気管支に負担をかけないように調節すること。口呼吸ではこれが出来ません。子どもの口呼吸のサインは、ぼかん口やいびき、口臭などです。口をぼかんとして開いている口呼吸の児童は算数や言語の習得が苦手とか、いびきをかく子は中耳炎や副鼻腔炎になりやすいとか、さらに運動機能、肺機能が鼻呼吸の子に比べると劣るという報告もあります。また、口呼吸は慢性鼻炎、気管支ぜんそく、アトピー性疾患の原因にもなります。本書で紹介したあいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に変えていく舌の体操として、子どもたちが簡単に覚えられるようにと考案しました。これまでにインフルエンザによる学級閉鎖が無くなった、病欠日数や病院への受診が減ったという報告が寄せられています。鼻呼吸になるためには舌や唇の筋力、口を閉じる力が必要です。あいうべ体操でゆっくり大きく口や舌を動かすと、3ヶ月ほどで舌の位置が変わり、口が閉じ、鼻呼吸が楽にできるようになります。

「今井一彰作 PHP 研究所 2019」

八月、終戦記念の月に本を出版します。本が届き次第、各ご家庭に贈呈させて頂きたいと思っております。小学校五年生辺りから中学一年生くらいをイメージして執筆しました。大人の方々にも興味深く読んで頂けると幸いです。読書後の感想など聞かせて頂ける方がおられたらうれしいです。

浜野和子