

美濃加茂健康ファミリー

第54話 コワイイ糖尿病も、予防から

茂子「ねえお父さん、柿食べない？すくく甘くておいしいわ〜」
加寿夫「おまえ、夏から梨やら柿やらよっさん食べとるけどなあ。最近太ったんやないか？」

茂子「果物はビタミンがとれるし、たくさん食べても大丈夫だと思っくんやけど・・・。久しぶりに体重測ってってみるわ」

茂子「うわっ。2キロも増えてるー！」

加寿夫「果物はけっこう甘いしなあ、油断は禁物ってことやな。そういえば、最近、糖尿病予備軍が増えているらしいぞ」

茂子「糖尿病予備軍？」

加寿夫「糖尿病と正常の中間の人をいうんやと。40歳以上の日本人の約20%がそうらしい。薬で治療する必要はなくても、そのまま放っておくと糖尿病になってしまうから、生活習慣をうまくコントロールする必要があるんやと」

茂子「へえ。知らんかったわ。生活習慣のコントロールのポイントをちょっと勉強してみようかな」

糖尿病は、膵臓から出るインスリンというホルモンが不足して起こる病気です。

インスリンが足りなくなると、エネルギー源となるブドウ糖をからだ

の中でうまく使えず、糖代謝のバランスが崩れます。

糖尿病がこわ

いのは、全身の組織や機能に深刻な合併症を引き起こすことです。

予防のために

大切なのは次の3点です。

① バランスの良い食事をとろう

一日三食、薄味で食物繊維たっぷりのバランスのよい食事をとり、アールコールはほどほどにしましょう。

② 肥満を防ごう

肥満度が高いほど糖尿病にかかりやすくなります。自分の適正体重を知り、これを維持できるように心がけましょう。

③ 運動の習慣をつけよう

日常生活で体を動かすことや運動習慣をもつことは糖尿病の発症を予防します。

その仕組みとしては、運動をする
とブドウ糖が消費され血糖値が下がることや、運動を定期的に行っているとインスリンの効きめがよくなり、血糖値が下がることが報告されています。



だんらん

第44話 クッキー事件

「ねえ、これ食べていいの？」
卓上のクッキーに目をつけ長男が聞く。私は、台所に立ちながら考える。(それってあの子(二男)がもらってきたお菓子。

あの子は『後で、みんなで分けるで』といって遊びに行ったわ。まあいいか)私が声をかける「2つだけね!」。それを聞きつけ三男までが、2つ3つとほおばる。遊びから帰ってきた二男が、少しになったクッキーを見つげ、大げんか。これが、我が家のいつもの光景。



ところが、ある研修会でこんな話を聞きました。「家庭の中には、子どもの心が育つ出来事がいっぱい。大切なのは、目には見えない人の思いを感じ取り、伝え合うことです。」

あのクッキー事件。

もし自分が、『みんなに分けるよ』という二男の優しい思いを感じ取り、長男たちに伝えていたとしたら、もしかすると3人の子どもたちが分け合って、楽しく食べる光景になっただけかもしれない。自分の一言が、二男の思いやりを台無しにし

てしまった・・・。
私たちは、つい「思いやりのある子になりなさい。優しい子になつて」と理屈で子育てしようとしてしま

す。
でも、小さな子どもの心は、五感を通して肌で経験し、心が揺れた時大きく育つようです。クッキー事件

というならば、弟が分けてくれたお菓子の味、兄弟で分けたと思った自分の心を「優しいね」と受け止めてくれた母の顔、おいしいなあと思ふ声。それらを肌で感じ、ホッとうれしくなった実体験こそが「思いやり」という心の育つ時だったのではありません。

「思いやり」は、人々の間で大きな「生きる力」になるのです。

心が育つ場所・・・家庭。

とはいえ、人間は感情的な動物です。親だからと、いつも心穏やかではいられません。

そんな自分の弱さも感じつつ、少しでも子どもの心の動きを見つめ、思いを感じて子育てしていきたいと思っています。

Healthy&Life

健康と子育て・教育