

04-01-01 — 生活リズム①／早寝早起朝ごはん(最近は、+ 朝トイレ) —

我々年寄り、良く「昔は、〇〇だったのに。」と言うことばを使います。「昔がそんなに良かったのか？」と聞かれると返答に困りますが、良し悪しは別として生活の形態やリズムが昔と大きく変わったことは事実です。

日本が近代化する前の話、100年以上前の話になります(明治時代となり、世の中が急激に近代化の方向に移行する前の話です)。それまでの生活は、明るくなったら仕事をして、暗くなったら家に帰る毎日だったはず。さらに、人口の大部分を占める農村部では、生活のほとんどが自給自足のため、家では祖父母・両親・兄弟(多い家では叔父叔母・従兄弟)が集まって生活(=大家族)したり、近隣の人々と助け合ったりしないと毎日の生活が成り立たなかったのです。このような社会形態は、大きな変化もなく何千年も前(あるいはそれ以前)から続いていたのです。非常に長い年月の間、毎日毎日繰り返して行われてきた大家族での生活のパターンは、日本人(=農耕民族として)の“カラダ”に染み込んでいるはず。このしっかりしみ込んだ生活リズムが、わずか5~60年(2・3世代／ガスや電気の使用で生活が一変し、朝食の準備が短縮され、早起きをしなくても良くなった)で簡単に変わるとは思えません。日本人の『“カラダ”本来のリズム』がまだ変わっていないのに、社会の形態が急激に変わってしまった。このギャップによる影響は、育児を考える上で大切なことだと思います。

年を取り義務が無くなると自然に早寝早起になったり、何らかの理由で長期間学校へ行けなくなった子が昼夜逆転したりするのも、かすかに残る大昔の遺伝子の影響なのかなあ~？

“赤ちゃんの夜泣き”も参照して下さい。





04-01-02 — 生活リズム② / 早寝早起き朝ごはん(最近は、+ 朝トイレ) —

昔の一般的な家(大家族<何世代・何家族もが同居>で子どもが多い)の生活について考えてみましょう。燃料に薪(まき)を使ってキャンプした経験がある人なら理解できると思います(時間がかかります)。

“ご飯”・“味噌汁”・“煮物”、更に“風呂”など全て薪が燃料でした(1950年頃まで)。お母さん方女性軍は、早起きして家族(=大人数)の朝食の準備をしなければなりません。一方、“朝飯(アサメシ)前の一仕事”とか“そんな朝飯(アサメシ)前よ”という言葉が残っているように、男性軍も同じように早起きして、簡単な仕事をしていました。日の出を迎えた頃には誰かが雨戸を開けます(雨戸はカーテンと違い閉まっていると家の中は真っ暗です。開けると朝の光が一気に差し込みます)。更に、炊事その他の騒音で子ども達(=子どもは沢山います)も目を覚まします(am6:00~6:30ころ?)。しかし、起きてもテレビやゲームなどありません。お菓子やジュースもありません。「ご飯ですよ。」と声をかけられるまで、子ども達は家中を駆け回って遊びます(朝の光と運動がカラダの目を覚まします)。物音に赤ちゃんも目を覚まします。目が覚めて泣いている赤ちゃんは、母乳の出ないお祖母ちゃんやお姉ちゃんが面倒見ていたのです(お母さん達は、炊事などで手が離せません)。家族全員早起きです。

一方、子供たちは走り回って遊び、“十分カラダの目が覚めた”頃に朝食(am6:30~7:00ころ?)です。お腹の空いてた子どもたちは競って朝食を食べます。「朝食が進まない」という子は、どこか調子が悪い時しかありません。「これ嫌い」など言ったら他の子に食べられてしまいます(なんでも食べる子になります<=子どもの指導者は子ども>。今の子は嫌いが多すぎます<孤食も原因か?>)。みんなの食事が始まり静かになった頃に、赤ちゃんも朝食の母乳をもらいます。これが一昔前までの日本の朝の風景です。この“生活リズム”は、大昔からの日本人のカラダに染(し)み付いており、これからも長く続くはず。本来の生活リズムに逆らわない子育てをして、将来の生活習慣病予防に繋(つな)いでください。

結腸



04-01-03 生活リズム③ /早寝早起き朝ごはん(最近は、+ 朝トイレ) —

“朝トイレ”とは、「朝、トイレに行ってから学校へ行きましょう。」と言うことです。

“便は、出たくなった時に出す。”これが生理的にも精神的にも一番良いのは当然です。

早起きして、カラダの目が覚めてから、朝食をしっかりと食べる(=胃が動き出す)と結腸が動き(=胃結腸反射)、便(昨日の食餌のカス)を肛門へと送ってくれます。このタイミングでトイレ(=朝トイレ)に行くと、便が出てお腹はスッキリ。ところが、この反射が何らかの理由(=“早起きが出来ない”や“授業中のため”等)で“今はダメ、我慢しなさい。”と言われれば、次のチャンスを狙うしかありません。

一方、“腸”は、胃から送られてきた食事や水分を消化・吸収する所です。何らかの理由(=我慢など)で、便が長時間、“腸”に留(とど)まると、便の中の水分はドンドン吸収され、固くなって出せなくなった状態が“便秘”です。水を沢山飲んでも便は柔らかくありません、“おしっこ”に出るだけです。

注: バイ菌等の“下痢”は、悪いモノを早くカラダの外へ追い出そうと、腸が激しく動いて(⇒腹痛)、腸での水分吸収が間に合わなくなり、“水分の多いままの便”が出てしまった状態です。

便秘の予防は、①早起きして、朝食までの時間に余裕を持つ。②動いて、カラダの目を覚ます、③朝食で“胃や腸を動かす”、時間と気持ちに余裕をもって④「朝トイレ」。スッキリしてから、⑤学校へ。では、最近なぜ“+朝トイレ”と言われるのか？ それは、“学校のトイレが変わった”ことによる“いじめ問題”です。昔のトイレは、便壺(=便と尿を流さないでタメておく大きな容器)の上に跨(マタガ)っている状態です。当然、トイレには尿と便の臭いが常に充満しています。どのタイミングでトイレに行っても誰が便をしたか判りません。今は、水洗です。トイレには悪臭はありません。ただし、排便後しばらくの間は臭いが残り、前に入った子が『“便”をした』と判る場合があります。それが嫌で出したい便を我慢すると“便秘”の原因にもなりますし、我慢できなく“おもらし”してしまうと、精神的ダメージはその子の一生を左右することにもなります。“早寝早起き朝ごはん+朝トイレ”、小さいうちから“習慣”にしておくことが大切です。

04-01-04 生活リズム④ — 早寝早起き朝ごはん(+朝トイレ) —

睡眠は“時間”も大事ですが、その“質の良し悪し”が最も大切です。

♪夕焼け小焼けの赤とんぼ 負われてみたのはいつの日か・・・小かごに摘んだは、まぼろしか♪
これは童謡“赤とんぼ”一部です(注、負われて=“オンブ”されて)。脳科学(=学問)的には3歳以前の記憶は残っていないそうです(ただし、いわゆる“心”や“情緒”などの問題は別だと思いませんか?)。それを考えると、この子は3歳より大きいと考えられます。では、“なぜ、3歳すぎた子がオンブされなければ・・・?”を考えてみると、“遊び疲れて自分の足では帰れなかった”のか? 今と違い、田畑山川全て遊び場でした。また、大人たちは田んぼや畑で仕事をしながらそれとなく子どもたちを見守ってくれていました。この様な自然環境の中で子どもたちは日が暮れるまで目一杯遊ぶことが出来たのです。当然、食事をして風呂に入ったらパタリと寝てしまいます。入浴中に寝てしまい“風呂でおぼれた子?”もいます。今は、外で目一杯遊ぶことは難しく、夜も家中にテレビやゲーム、スマホ等なかなかタイミング良く寝られませぬ(遅くとも9時には寝せてほしいのですが!)。その結果、良質の睡眠を得るには難しい環境になっています。更に、今はほとんど聞かれなくなった“子守歌”や“おとぎ話”も重要な役割を果たしていました。相手の状況を無視して話を続けたり歌い続けたりするCDなどと違い、子どもの様子を見ながらテンポや音量を変えられる肉声は最高の睡眠導入剤だったはず。大人の愛情を十分に噛みしめながら安心して眠りに入れたのです(情緒の発達には最高です)。

また、「寝る子は育つ」と言われるように、
良い睡眠は身体だけでなく脳の発達にも関係します。
よく遊びグッスリ寝る子は、
将来、気持ちの優しく、カッコ良く、頭の良い子にそだつかも?・・・。
「寝る子は育つ」は別稿で!

