

家庭教通信 vol.2

平成28年度家庭教育学級年間テーマ

NO SMILE 😊 NO LIFE ~親子で笑顔に~を掲げ、

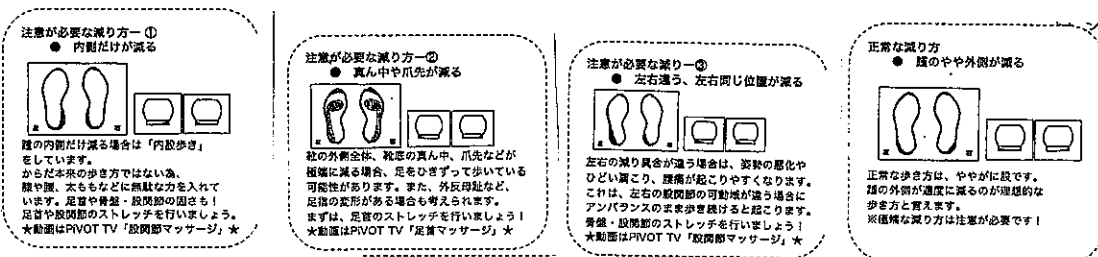
「靴の減り方からわかるからだの歪み」

～家族の不調を見逃さず、家族の笑顔を守ろう～

の講演内容で第二回家庭教育学級講演会を10月7日(金)総勢28名の方にご参加いただき、開催いたしました。溝口校長先生も通勤で履きならした靴を持参して参加してくださいました。当日の講演内容をご紹介します。

0歳から高齢者のからだのコンサルティングオフィス「株式会社スタジオピボット」の平山昌弘先生、原田優子先生を講師にお迎えし、靴の状態からからだの歪みを見る方法、歪みや癖によって起こり得る症状、その改善策をお話していただき、最後はミニコンサルティングもしていただきました。

「内側だけ減る」「真ん中や爪先が減る」「左右の減り方が違う」など靴の減り方は様々です。



原因は、「歩き方の癖」「股関節や足首の可動域の左右差」「からだのどこかに負担がかかっている」など様々な理由が考えられるそうです。その背景には、昔と比べて子供達の体の使い方が大きく変わってしまったことがあるそうです。マンションの増加で階段の昇降よりエレベーターの使用頻度が上がったこと、交通機関の発達や都内においては学区を狭めたことで歩行数が減少したこと。また、衣類も化学繊維の進化によりストレッチ素材が強くなり、それにより関節の動きを逆に制限することもでているそうです。それに加え、スポーツやダンスなどの専門的な習い事が低年齢化することで本来は自由に遊びながら養う関節の動きを使うチャンスがないまま筋力で体をコントロールする結果、体の癖や歪みが出ておっしやっていました。

こんな例もあげてくださいました。

代沢小学校PTA
会長 膳場美帆
家庭教育学級委員長
藤田明美

関節がうまく動かない→姿勢の悪化→肺を覆う肋骨が凝り固まる→呼吸機能の低下→息がはけない→体に老廃物がたまりやすくなる→だるい→学校こいきたくない

こういった症状も体の歪みが原因であることもあるそうです。対処法として、肋骨をゆるめるエクササイズを教えていただき、会場で実際にやってみたとこ、即効性があり驚いた人も多かったようです。

また、足裏には、脳の前頭前野を刺激するセンサーがあり、成長過程で何らかの問題を抱えている場合にセンサーのある箇所の皮膚が厚くなったり、逆にフニャフニャだったり、弾力がなくなっているそうです。

足の裏は足首から上の状態がよく表されており、体重を支える足裏で体の歪みや癖、行動などがうつしだされるそうです。

この改善策として、「座る」「立つ」「歩く」の1回1歩の質を高めること、そして、子供達は遊びの中でこういった感覚が養われるとおっしやっていました。

実際に「座る」「立つ」「歩く」をやってみました。みなさん、すっきりしたようです。靴底の減り方に合わせたエクササイズも教えていただき、「座る」「立つ」「歩く」のエクササイズと合わせて行うことを勧めていただきました。

からだの状態をよくみて、それにあったケアができる親子ならではの絆づくりで家族の笑顔が守れるというヒントが聞けたと思います。

参加していただいた方のアンケートでは、「普段気づかないちょっとした事で子供達の健康状態をみることができるのだなあとと思いました。」「子供の様子をよく見ていくことが大切だと改めて思いました。全てに理由があって理解してあげようと思いました。」「関節の柔軟性が大切ということがわかり、肋骨をたたくな日々生活にとりいれていけたらよいなあと思いました。」「正しい座り方で座った時、そこから立った時いつもより体が軽楽に感じました。」「靴底をみせただけで我が子の状態を言い当てられ、わかっていたつもりだったけど納得がきました」などの感想を頂きました。

今後の家庭教育学級のスケジュールです。

- 第3回 11月7日(月)「誕生学～どうやって生まれてきたのと聞かれたら～」
- 第4回 12月6日(火)「子供の道路横断能力とは？」校外委員とコラボ企画
いずれも10時～ 代沢小学校視聴覚室

家庭教育学級

林(1-1) 近藤(1-2) 村松(2-1) 田所(2-2) 長田(3-1) 堀(3-2)
牛窪(4-1) 関(4-1) 関本(5-1) 藤田(5-2) 小代(6-1) 渋谷(6-1)