

のびやか



54号

第12回青い鳥まつり



今年も毎年恒例となっ
ている模擬店・イベン
トなどを行います。

新しいマスコットが
やってきました。

○日時；平成24年8月26日（日） 午前10時～午後3時

○場所；愛知県青い鳥医療福祉センター

当センターでは、平成12年の東海豪雨を機に、地域の方との交流を目的に「青い鳥夏まつり」が始まり、今年で12回目を迎えることができました。近隣の福祉施設や地域の方々と、当センターの交流の場となればと思っております。たくさんの方々のご参加・交流をお待ちしています。



目次：

「おおいに笑って、ストレス快笑」	2～3
読書コーナー	3
母子通園施設の紹介	4～5
入所部門	6
「食べる」機能の発達	7
掲示板	8

『おおいに笑って、ストレス快笑!!』

青い鳥医療福祉センター

非常勤医師 斎藤 政彦



どうしようもないときに笑うと、すかっとして思わぬひらめきが浮ぶ、あるいは、辛いときに笑ってみると、心が軽くなって悩んでいたことがばかばかしく思える、という経験はないでしょうか。笑いはもっとも身近なストレス解消法です。

• 笑いは文化：

笑いには、1.愉快の笑い、2.社交上（挨拶）の笑い、3.緊張緩和の笑いと3つに分類されます。また、一笑（ちょっと笑う）、苦笑（不快や動揺などをまぎらす笑い）、失笑（おかしさをこらえることができずにふきだす）、談笑（笑ったりして打ち解けて話し合う）、嘲笑（あざ笑う）、媚笑（なまめいた笑い）、などいろいろな意味の笑いがあります。また笑いを含む表現には、笑いをかみ殺す、笑いが止まらない、笑い飛ばす、今泣いたカラスがもう笑う、鬼が笑う、花が笑う、膝が笑う、栗のイガが笑う、などがあります。

• 良い笑い悪い笑い：

笑いには屈託のない無邪気な良い笑い、腹に何か含んだ悪い笑いがあります。良い笑いの代表はエンゼルスマイル（赤ちゃんの笑い）で、これを初めとして、良い笑いは笑顔が左右対称です。一方、あざわらう（嘲笑、冷笑）などの悪い笑いは、ニタッと唇をゆがめて笑う、というように、左右非対称です。

• 笑いは本能、それとも学習？：

本当に笑うのは人間だけです。犬や猫でも、ときに笑ったような表情をするときがありますが、人間の笑いとは全く異なる状況です。チンパンジーやゴリラには挨拶の笑いがあるといわれていますが、子どもときのみで、大人になると笑わないそうです。また笑いは、人間が社会生活を送る上で本能的に習得できるもので、耳の聞こえない、目の見えない子どもも、正常人とほとんど同時期に笑うようになります。

• 笑い成長：

生後3ヶ月で母親のあやしに反応して笑うようになります。笑いの習得発達にはこの頃の母子関係が非常に重要といわれています。その後成長につれ、頻度が増え、笑い方も複雑になっていきます。5歳頃ピー

クを迎え、一日250回くらい笑うそうです。その後は減少し、あの箸が転がってもおかしい、といわれる思春期では一日に15回程度になるといわれます。大人になるとさらに減少します。みなさん、一日に何度笑ったか、チェックしてみましょう。最近は仕事が忙しくて笑う暇さえない、あるいは下手に笑うと上司から睨まれる、というのが現状ではないでしょうか？

• 笑いは社会の潤滑油：

笑いは、集団の中で人間関係を深め、争いを避ける、という効果があるようです。たとえば、素直に笑っている相手に敵意を抱くことはありません。お互い怒り心頭で、すぐにでもケンカに発展してしまいそうな緊張した場面でも、どちらかがにこっとすると、急に力が抜けてお互いに笑い合って仲直りできる。このようなことはよく経験されることです。笑いの多いカップルは長く続くことも頷けます。逆に、笑いのない夫婦は危ないです。これは職場も同じです。

• 笑いの伝染効果：

人が笑っているのを見ていると自分も笑えてくるという経験は、誰でもあるでしょう。釣られて笑う、つまり笑いは伝染します。ある科学番組で、病院の待合室で行った笑いの伝染効果に関する実験が報告されていました。ひとりがマンガ本を読んでげらげら笑っていると周囲は、最初、おかしな人がいるなあ、と怪訝そうな顔で見ているのですが、そのうちに、一人二人と笑い出し、最後に待合室全体が笑いの渦と化します。笑っている理由は解らなくても、笑っている人を見ているだけで楽しくなって笑ってしまうのが人間です。

• 心の健康への効用：

笑いがストレス解消によいことは感覚的にも理解できることですが、笑うことでストレスホルモン（アドレナリンなど）が減少し、脳の活動が活発化することが医学的に確かめられています。そして、笑い終わると、筋肉が弛緩し、よりリラックスします。

・身体への健康への効用：

笑うことは有酸素運動です。腹筋を使うので腹部の脂肪が燃焼され、お腹周りがすっきりし、腹筋や腰筋が強化されて内臓下垂や腰痛の予防になります。他にも、横隔膜が動いて胃腸がマッサージされることで、消化吸収がよくなり、便秘が解消します。血圧降下、血糖値や中性脂肪が低下し、動脈硬化の予防にもなります。

・笑いは美容にも良い：

笑うことによって顔面の筋肉が動いて張りが良くなります。結果として顔のしわが減ります。女性の気にする、目尻、口元に出る笑いじわは、笑っている間の一過性のものですが、笑わないと、顔の筋肉が弛んで本当のしわが深くなります。なによりもふくれつつらより、笑顔の女性の方が魅力的です。笑顔に勝る化粧なしです。

・笑いはガンを予防する：

「笑い療法」というのがあります。大声で笑うことで免疫機能が高まり、いろんな病気に改善効果がみられます。笑う母親の母乳には免疫グロブリンAが多く含まれ母子とも健康です。日常よく笑っている人ほど免疫力が高く風邪をひきにくい、ということも証明されています。また、笑いはガン細胞を退治するナチュラルキラー細胞が活性化され、ガンの予防になります。

・辛いときこそ、笑いましょう：

笑うと脳から、エンドルフィンやエンケファリンといった脳内麻薬が分泌されます。苦しい時や辛いときに笑うと心が穏やかになるのはこういった理由もあります。また、普段人は楽しいから笑いますが、楽しくないのに笑ったふりをする、つまり作り笑いでも効果があるといわれています。これは、笑顔を作る表情筋の組み合わせが、脳内の楽しい感情を作るプログラムに相応しているため、作り笑いをしていくうちに楽しい気分が湧いてきます。専門家は「脳がだまされる」と表現します。ですから、気持ちが塞ぎこんでいる時に鏡の前で無理に笑うと、心が晴れません。

・大いに笑ってストレス快笑：

社会が複雑化するに連れてストレスも多くなり、それが原因で健康障害を起こす時代です。社会の中で育つ笑いは、人間社会によってもたらされるストレスに対処するために発達したものかもしれません。どこでもいつでも（場所と時は多少考えた方がいいでしょうが）、お金をかけることなくできるストレス解消法です。有効に活用しましょう。人生笑ったもの勝ちです。くよくよしていても始まりません。めそめそしていてもいいことはありません。とにかく笑ってみましょう。

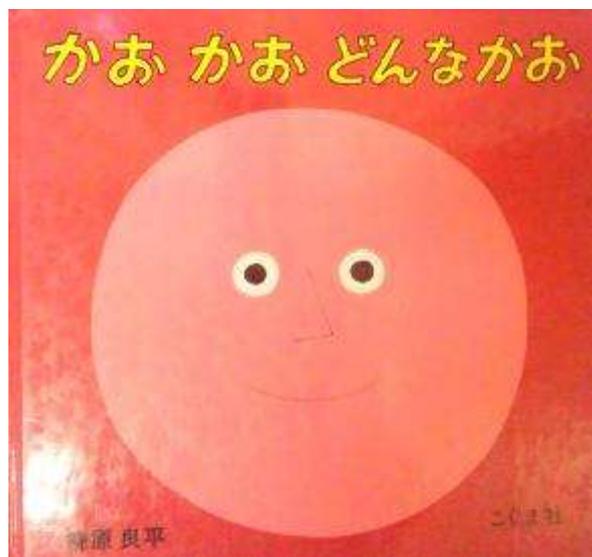
読書コーナー

「かおかおどんなかお」

柳原良平 作・絵 こぐま社

この絵本は、1ページに1つ、いろんな表情の顔が描かれています。うれしい顔、悲しい顔、困った顔、いたずらな顔等々。表情が、目や口、眉毛等の単純な動きだけ表現されています。さらに顔の色や形、背景の色等でも表情を表していて、子どもには分かりやすいかと思います。少し人の表情に興味が出てきた自閉症のお子さんにも人気で、ST室でもこの絵本で一緒に遊んでいます。

(言語聴覚士 青木)



母子通園施設の紹介

第16回 大治町

親子通園施設「かがやき園」訪問記



今回は大治町にある親子通園施設「かがやき園」を見学させていただきました。平成19年7月に大治町民生課が週1日療育として開設し、平成21年に社会福祉協議会が町からの委託を受けて、現在週3日の通園施設として運営されています。今年の7月で開設して5年が経過するそうです。

「かがやき園」では就学前の発達に不安や心配のあるお子さんを対象に、親子での集団療育を通して心身の成長発達を促すとともに、親御さん同士の交流や子育ての悩みを相談し合える場を提供するなど、親御さんへの支援も行われています。

建物は大治町の総合福祉センター希望の家の3階で、児童センターと併設されています。保育室はじゅうたん敷きの部屋で綺麗に片付けられており、子どもたちが安全にのびのびと走り回れる広い空間になっています。自由遊びのおもちゃは種類ごとに箱に片付け、中が見えない大きな収納箱に入れたり、通路側の扉や窓にカーテンを取り付けるなど外部からの余計な刺激を少なくすることで子どもたちが療育活動に集中できるような環境の工夫がされていました。

また、下駄箱には靴型の印が付けられていたり、療育活動の中で使用するイスやタオル掛けには個々のマークがつけられているなど、子どもたちが分かりやすいように配慮されていました。



現在は11組の親子が在籍されていますが、訪問



させていただきました。いただいた日は保育園の七夕会と重なっており、参加は2組でした。

自由あそびの片付けを終えると、お母さんと一緒に行進や体操など体を使ったあそびをします。ふれあいあそびでは歌に合わせてお母さんが体を揺すったり、くすぐったりすると子どもたちに笑顔があふれ、とても楽しそうでした。朝のあつまりでは先生が「自分のマークが付いているイスを持ってきて座って下さい。」と声をかけると、子どもたちは自分のマークが付いたイスを上手に選び、一生懸命運んでいました。



どの活動やあそびでもひとつのことが終わると「お・し・ま・い！」と掛け声をし、区切りを明確にすることで、子どもたちの気持ちがスムーズに切り替わるような関わりがされていました。朝のあつまるの後、トイレ・水分補給が終わると主活動です。見学させていただいた日は、母子分離

で主活動が行われました。親御さんたちは別室で先生や関係者とともに話し合いを行います。親御さん同士で話をする中で子育てに同じような悩みを抱えていることで安心できたり、悩みを解決するヒントが得られたり、情報交換ができるなど親御さんにとって貴重な場となっているそうです。

初めはお母さんと離れて不安そうな表情をしていた子どもたちでしたが、パラバルーンが始まるとビニール製のパラバルーンのカサカサという音や触感、カラフルな色、それを上下させることでうまれる強い風に興味津々に自然と笑顔がこぼれ「キャー！」と歓声をあげて楽しんでいました。

主活動が終わるとトイレ・手洗いを済ませ、おやつ時間になります。子どもたちは自分のマークが付いたイスを机のところまで運び、カバンからおやつを持ってきて準備をします。「いただきま〜す！」の掛け声をする子どもたちはおやつをモグモグ。遊び食べをしまいなかなか食べ終わらない子どもに対して先生方は急かさず、その子のペースに合わせて途中でおやつを調節することで、出されたおやつを全部食べられたという達成感を子どもが味わえるような対応をされていました。おやつが終わると「すご〜い！全部食べられたね。」と先生から声をかけられ、子どもたちはうれしそうな表情をしていました。

自由あそびが終わるといよいよ母子再会です。保育室の中から「〇〇くんのお母さ〜ん。」と子どもたちや先生が呼ぶと親御さんが1人ずつ扉から入ってきます。子どもたちは大好きなお母さんの姿を見つけるとうれしそうな表情で駆け寄りま

す。そんな姿をみて満面の笑みで子どもたちを抱きしめる親御さんの姿が印象的でした。

療育中親子とともに先生方の笑顔も絶えず、みんなの笑顔で保育室がとても明るい雰囲気を感じられました。

かがやき園の先生方は日々、試行錯誤の連続のことですが、「療育を通して、子どもたちの成長を目の当たりにできることがやりがいです。」

「発達に不安や心配のあるお子さんを育てるからこそ経験できる苦労や喜びを親御さんたちと一緒に分かち合えることが何よりもうれしいです。」とお話されていました。通園されている親子と共に歩まれている姿が印象的な「かがやき園」でした。
(看護師 高見)

◎プログラム

時間	内容
9:30	登園 あいさつ・シール貼り・身支度 自由あそび
10:20	体操(さんぽ・地球をどんどん) 親子ふれあいあそび
10:40	朝のあつまり(おはようの歌・ お返事・手遊び)
11:00	課題あそび(パラバルーン遊び)
11:20	昼ごはん(お弁当)
11:50	自由あそび(ミーティング)
12:20	帰りのあつまり
12:30	降園



◆◆親子通園「かがやき園」◆◆

◎対象者；町内にお住まいで、心身の発達に心配がある満1歳から小学校就学前までのお子さんが対象で、親子で通園します。

◎定員；親子10組程度

♪お問い合わせ♪

大治町児童センター

電話 052-441-1781

入所部門

医療型障害児入所施設 「なのはな棟」

♪ あおぞらルーム ♪

なのはな棟では平日午前中の時間を利用し、あおぞら保育を行っています。

毎日のお名前呼びや月の歌に加えシーツブランコが大好きで、みんなニコニコで保育に参加しています。



季節の行事や生活発表会は、子どもたちの成長をご家族にみてもらえる機会でもあり、子どもたちも練習の時から大ハリキリです。前年度は「大きなかぶ」の劇をしました。年長児さんがみんなをリードし、小さい子どもたちはお兄ちゃんたちの真似っこで役を演じることができました。



また地域の保育園との交流も積極的に行っています。センターの子どもたちは普段と違う遊びに興味を示し、たくさんのお友だちに囲まれて最初は緊張してしまう子もいますが、さようならする頃には笑顔がみられ、毎回有意義な時間を過ごせています。

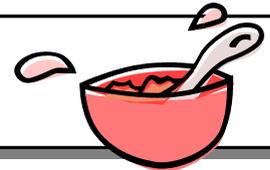
今後も子どもたちの笑顔がたくさんみられるような保育を行っていきたいと思います。

(保育士 江守)



「食べる」機能の発達（3）

リハビリテーション部 作業療法士 加藤 千史



今回は「離乳後期」について触れていきます。舌で食物を押しつぶした後、唾液とまとめて飲み込む事が上手にできるようになってくる頃から「食べる」運動の次段階の動きがみられるようになります。離乳後期には舌では潰せないが歯ぐきでは潰せる程度の固さの食物を、歯や歯ぐきですりつぶし、唾液と混ぜて飲み込みやすくする一連の口の動きが認められるようになってきます。この一連の口の動きを「咀嚼」といい、離乳後期は咀嚼運動の練習を開始する時期でもあります。この時期の口の動きは次のようになります。

離乳後期の唇、舌、顎の動き



上下の唇が閉じたまま、食物が入っている側（咀嚼している側）の口角が伸縮する。



<左側で咀嚼している図>



歯ぐきで食物をすりつぶす。
口を閉じたまま「もぐもぐ」と下顎を左右にずれながら動かす。



舌でつぶせない硬さの食物を、舌ですらして歯ぐきにのせる。
舌で口の中の食物を左右に振り分ける。

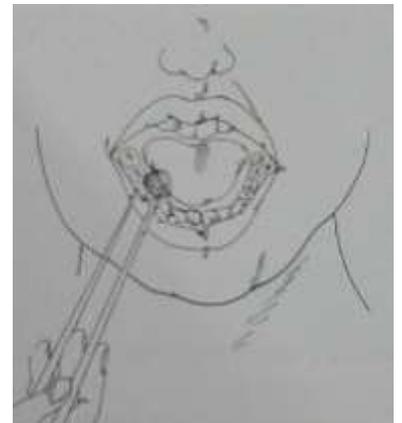


<食物を舌で左に移している図>

また液体を飲む時、唇をすぼめてコップをとらえる事ができるようになります。まだゴクゴクと連続して飲む事はできませんが、口に入る量を調節してあげるとコップからも飲めるようになってきます。

離乳後期には、丸飲みせずしっかり噛んでいるか確認してあげる事が大切です。丸飲みしている場合は、もう一度食物の形態を落とし、しっかり噛む事が獲得できるよう促してあげる事が重要です。咀嚼練習の方法として、

右図のように食物を左右交互に歯の上（糸切り歯の後ろ程度の位置）に乗せる事で噛む動作を促します。離乳後期の時期から手遊び食べが増え始めます。食物を口に入れすぎたり、口に指で押し込んだりして一口量の加減や食物を手から離すタイミングを掴んでいきます。順番に口と手が協調されて動くようになっていき、最終的には食器の使い方を覚えていきます。



最後に、「食べる」機能は運動機能の発達と認知行動の発達に伴って徐々に発達していきます。その為、子どもが「食べない」場合、様々な要因が関わっている可能性があります。当センターでは『離乳が進まない、好き嫌いが激しい、子どもに合った食物の形態が分からない』などお食事の事で困っている方に対し、作業療法士や言語聴覚士が摂食の評価・訓練など行っています。

（参考文献：金子芳洋編集、食べる機能の障害、向井美恵編集、食べる機能をうながす食事、向井美恵編著、乳幼児の摂食指導、医歯薬出版。）

