

30年11月1日発行 第253号

長崎ほいくだより

発行：一般社団法人 長崎県保育協会 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター 3F TEL.095-846-8871

No. 253
2018.11

文太郎
義進 55円

福岡で内科医院で業しています今です。簡単にで、二つの体操、転がりの体操、口呼吸の体操、ゆびのば体操に改めていますからこの二つのスク（息育・足育）気を保つ秘訣をします。

その前に正直します。幼児教育医療には全くありませんでした。それが一番大切にわされた工ビソ、紹介します。

日本唯一撤いた球磨川の荒瀬壊してから数か月ると河口に生き残りました。上流域で育ちます。上流は戻り日差しが川を差し込み青のりになります。それでももちろん変わります。今は起こった問題、対処する下流医療。「起こらないうようにする」ことが本当の解決方法です。体操でいうなら、命の上流は口と鼻、命の上流が問題です。そして人生の上流は子どもです。医療を変えにくくには、人生の近道であり、確



写真 1



写真 2

生後まもなくアトピー性皮膚炎と診断された2歳女兒の話です。いろんな医療機関を巡回しましたが火傷のよう全身の湿疹は治りません。食生活にも注意していますが一向良くなりません。食事の内容は良いのですが食べさせ方が問題だったのです。むせないよう柔らかく小さな塊、食卓には水や麦茶を置いています。嘔吐しませんが口は開いて歯並びも悪くなっています。

福岡で内科医院を開業しています今井一彰です。簡単にできる二つの体操、口呼吸を鼻呼吸に変えていく「あいうへ体操」、転ばずにすっと歩ける体を保つ「ゆびのば体操」を全国に広めています。これからこの二つのソクイク（息育・足育）で元気を保つ秘訣をお伝えします。

その前に正直に告白します。幼児教育、児医療には全く興味がありません。

実な方法です。これを読んでる皆さん、人生の中流から下流にいきますから、もう自分の人生の上流は変えられないでも今の子ども達を変えることはできます。
嘸下、咀嚼がまともにできない、口で呼吸する、発語がおぼつかない子がいます。これらの動作は自然のままにはできず、学習が必要です。では、その学習の一番簡単なところ

アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそくなどのアレルギー疾患（食物アレルギーを除く）の診断は「下流医療」です。その根底に口呼吸があります。口がぽかんと開いている、クチヤクチヤ音を立てて食べる、いつも鼻が詰まっている、いびきをかく、虫歯が多い、口が臭い、歯並びが悪い。これらは口呼吸の特徴です（写真）。

あいうべ体操・ゆびのば体操について

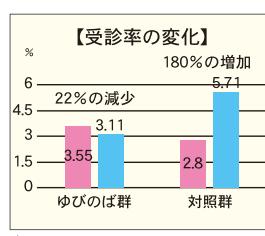


表 1

詳しくは、本二つページかQBコードで見てみてね (*^0^*)

※1) あいうべ体操
<https://mirai-iryou.com/aiube/>



※2) あいうべ体操 (キラキラ星)
<https://youtu.be/j4tS5AhSKJ8>



※3) ゆびのば体操
<https://mirai-iryou.com/yubinoba/>



長崎ほいくだより

発行：社団法人 長崎県保育協会 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター 3F TEL.095-846-8871

購読料 一部 55円

続きを読むは、お買い求めいただきご購読下さい。

お問い合わせは、保育所(園)または長崎県保育協会までお願い致します。

2ページ目以降の内容をご紹介

■ つれづれ

園長先生等のリレー式コラムです。保育に対する思いや考えなどを文章にしています。

■ 保育のひろば

- 地域との交流

各保育園の近隣の交流状況など画像を添えて紹介します。

- ランチタイム

給食やおやつ、食育等の取り組みを情報提供致します。

- 保育園めぐり

県下の保育園を地区別に順番で紹介しています。

■ すこやかなそだち

保育の専門家が、プロの視点で子育てに関する様々なテーマに基づいて書き下ろす連載コーナーです。

■ 読者のひろば

子育ての思いやエピソードなど地区別の保護者に書いていただくコーナーです。

■ でいい

保育士に保育に対する質問を投げかけそれに答えるコーナーです。

■ ZOO夢イン 家族のお出かけスポット情報

編集部一押しの地元のお出かけ情報です。家族向きのお出かけに参考になります。

■ つぶやき

■ わんぱく写真館

子ども達の日頃の保育園における活発な活動の写真を掲載しています。

■ え？！絵本

子ども向けのおすすめ絵本です。わかりやすく解説しています。

