



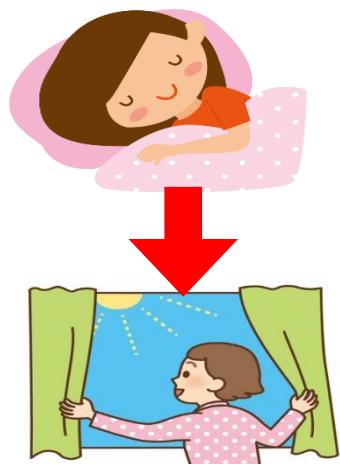
つい先日ウィンタースクールが行われたと思っていたのに、もう1月は行ってしまい、早や2月を迎えました。今年度も残すところ、後2ヶ月になりました。

2月は1年で一番寒い時期です。コロナの変異株が増えてきていたり、インフルエンザはA型もB型も流行したりしていると聞いています。みなさん、お元気に過ごすことができますか？病気になる、なってもすぐに回復するためには、「免疫力」が大切です。今回は「免疫力を付ける」ために大切な「基本的生活」について、お話ししようと思います。

「基本的生活習慣」と「社会的生活習慣」

「生活習慣」には、食事や排泄・睡眠など、生活をするために必要な「基本的生活習慣」と、挨拶やルールを守るなど、集団での生活を円滑にするために必要な「社会的生活習慣」の2種類があります。「基本的生活習慣」を身に付けることは、健康的で自立した生活の基礎となります。「社会的生活習慣」を身に付けることは、社会の一員としての意識を持っていきるために重要です。

視覚障害の子どもも、発達障害の子どもも、「基本的生活習慣の乱れ」が多く見られます。「食事」「排泄」「睡眠」は相互に作用していますので、それらについて詳しくお話ししましょう。



①「睡眠」は心の健康を保つために大切です。「朝、なかなか起きられない」「十分寝たけれど朝は苦手」という人への処方箋は「朝、日光を浴びること」です。人間は外の様子や時間が分からない場所で生活すると、約25時間の周期で生活を送るようになります。24時間の周期に調整できないと、体の不調につながります。「目から入る太陽の光」も大切なのですが、全盲の人はそこに障害があるため、睡眠のリズムが乱れやすくなってしまいます。

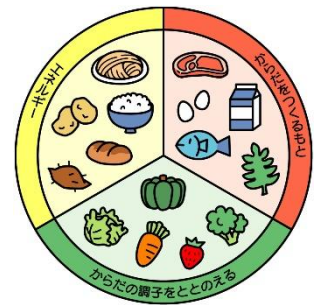
睡眠が規則的に取れなくなると、病気につながってしまいます。朝日を浴びることによって、24時間のリズムに修正されます。朝日を浴びることは、目が覚めるだけではなく、その夜の健全な睡眠にもつながり、自分の体内時計を毎日リセットすることができるのです。

②脳が朝日によってリセットされるのに対して、体の方は朝食の摂取によって体内時計を合わせ、内分泌系、代謝系を適切にコントロールし、健康を維持しています。朝食を抜くなどで体内時計が乱れることは、メタボリック症候群発症の危険因子になります。朝食を1日抜くと、その修復には1週間以上かかると言われています。

さらに朝食は、体だけではなく、脳にも良い影響を与え、学生の成績が上がることも分かっています。

③朝食も、炭水化物や糖質のみでは、脳の働きは朝食を食べていない時と変わらないそうです。おかずの品目数が多いほど、全ての脳の働きの検査得点が高くなったそうです。卵・豆腐・乳製品・魚・肉などのたんぱく質と、彩りの良い野菜を摂ることも大切です。さらに、米のご飯を食べる方が、パン食よりも脳の神経細胞層の量が多く、子どもたちの知能指数も高くなることが研究で分かっているそうです。

④最後に「排泄」ですが、スムーズな排便においては、今まで書いてきた「睡眠」「食事」が大きく関わっていることは明らかですが、もう一つ大切なことがあります。それは「運動」です。来月号では、簡単に組みこめる「体力」と「体幹」を作ることについて、書いていきたいと思っています。お楽しみに。



ミニコラム <12月号続き>

先日受講した講演会で、またまた発達障害と視覚障害の共通点を見付けました。

ASDの特性として、「相貌失認」というのがあります。「相貌失認」というのは、顔のパーツは知覚可能であるのに、顔全体を見て個人の識別をすることができない状態のことを言い、「表情から情報が読めない」難しさがあります。つまり、体格・髪型・メガネ等で人を判別していて、見えない・見えにくい視覚障害の人たちと似た状態であるように感じました。

視覚障害も発達障害も、顔がしっかりと見えにくいことから、表情から得られる相手の気持ちや言外の意図が読みにくくなってしまっているのです。