



完全保存版 「自然素材住宅塾」



今の住まいと将来の住まいに役立つ情報満載

こんにちは。駿河屋の九代目当主一樹です。

いよいよ、恒例の駿河屋の自然派コミュニティ「つちからの会」田んぼ学校が今年も始まります！

毎年自然豊かな千葉の鴨川の棚田で開催していた「田んぼ学校」ですが、今年は皆さんからもアクセスしやすいようにということで、初の「埼玉県幸手市」で開催することになりました。一般交通機関でも行く事が出来、午後は東武動物公園や釣り堀でも遊んで帰ることが出来ますよ。そんな「どろんこ」で楽しむ「田んぼ学校」ですが、実は子供たちの免疫力を高める為の企画なんです。

それでは、今月も子育てママにお役にたてる、大切なこと、発信します！

【今の子供達の感性と免疫力を同時に高める方法】

自己免疫疾患の最終治療は、発展途上国で菌にさらされることだと聞いたことがあります。除菌、抗菌がCMで連日叫ばれますが、何から何まで除菌や抗菌が本当に必要なことだと信じている若いお母さんが多いことに驚きます。現代の家庭環境はご存じの通り、隅々まで除菌されウイルスはとことん除去されて守られ過ぎた子供達は清潔そのものかもしれません。

確かに有害なウイルスや雑菌から守るということはとても大切ですが、過度な保護は、より子供達を弱体化させることになるのではないのでしょうか。

大人（親）として本当にしなければいけない事は、子供達の体力や免疫力を上げて強い身体に育てること。溢れかえる情報を取捨選択し、正しい方法で身体作りをしてやること。そうした事が情報過多で「本当の事がよくわからない」時代は益々大切になってくると思うのです。

「適度」と「過度」の履き違い

清潔好きの人は、菌は悪い物として扱いますが身体には無くってはならない菌も沢山います。常在菌と呼ばれる微生物が私たちの身体には沢山住み着いています。これらの菌のバランスが適度にとれていることがとても大切ですが、除菌された環境で育った子供達は風邪を引きやすい大人になったり、免疫の基礎となる機能が鍛えられず様々なアレルギーが発症しやすくなると言います。

大切な事は、子供時代に様々な菌とふれ合うことで子供達の身体は鍛えられ自然と抵抗力がついてくるという事です。我が子を大切にすあまり様々な菌から遠ざけてしまい結果として、健康に悩む弱い大人に育てているという事実を、私たち親世代もしっかりと知らなければなりません。

身体で学習する「免疫力」

免疫とは自分と外敵を見分けて外敵を排除する機能ですが、外敵は「抗原」と呼ばれるウイルスや細菌などの病原体です。この数は10億とも100億とも言われ、これらに負けない身体をつくるには子供のうちに出来るだけ多くの抗原に触れることで免疫力は強くなっていきます。一度経験した「記憶」は「抗体」となり最適な攻撃方法や、効果的な武器と作り方を学習します。つまり、子供の時に会う菌が多ければ多いほど「獲得免疫」のレパートリーは多くなっていくのです。「ペットを飼っている家庭はアレルギーになりにくい」というように言われていることからペットの抗原に触れることで免疫が強くなっていることが想像できます。

免疫力を鍛える最適な時期

身体には「胸腺」という臓器がありここに「獲得免疫」の情報であるT細胞が集められるそうです。様々な抗原に対応出来るようにT細胞にはそれぞれ対応できる武器が与えられ、様々な抗原に対する戦い方を学びます。なので、なるべく沢山の抗原に触れることで、戦う武器の数を増やせるのだそうです。

反対に、正常な細菌を抗原と間違えて攻撃しないように自己のタンパク質に反応したT細胞はすべて殺してしまうそうです。つまり、優秀なT細胞のみが残り自己免疫機能を向上させて行く。しかし、この大切な「胸腺」ですが思春期に一番大きくなりその後どんどん小さくなり20歳をすぎると無くなってしまふ。つまり、免疫力を鍛えるのは成人してからでは遅いということです。

子供達と稲作をするもう一つの理由

僕たちが田んぼをはじめたのは学びの機会としてからでしたが、今では、子供達の自然体験の機会がもう一つの理由となっています。小さいころから様々な抗原に触れて丈夫な身体をつくって欲しい。感性豊かで健康な大人に育てて欲しい。

「つちからの会」での活動を通じてそんな風に育ってくれたら嬉しいですね

今年も田んぼ学校に沢山の子供たちが来てくれるのを待ってます！

家づくりをきっかけに「体と心がよろこぶ暮らし」を考える

創業 1657年 株式会社駿河屋 〒131-0033 東京都墨田区向島 1-24-16

TEL03-5637-1179 <http://www.surugaya-life.jp>

