

知ってほしい「発達障害」のこと

発達障害とは

発達障害の原因は、生まれつきの脳の偏りであると言われていています。その後の発達においても「得意なこと」と「苦手なこと」の差が大きくなってしまい、日常生活に支障をきたしてしまいます。例えば「計算がとてもし得意」であっても「誰かと話をすることが苦手」だったり、その逆のパターンの場合もあります。また、「音」や「光」といった感覚が過敏で、極度に避けるような場合もあります。

このような特性は子どもの頃（18歳くらいまで）に現れることが多いですが、小さい頃には目立たず、大人になってから気づくこともあります。

周囲の理解とサポートが大切

発達障害の特性は、一見すると多くの方の目には変わった行動に映るかもしれませんが。しかしこれは決して本人の性格や怠けからくるものではなく、親のしつけや教育の問題でもありません。大切なのは、発達障害の方が持つ“でこぼこの発達の仕方”を理解し、適切なサポートをすることです。

本人が何に困っているのかをきちんと把握し、安心できる環境を整え、その人に合ったやり方で正しい方法を出来るだけ具体的に伝えること、そして穏やかに根気よく接することで、良い関係を築いていくきっかけにつながります。

4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日は「発達障害啓発週間」です

平成19年12月18日に開催された国連総会において、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」、日本でも世界自閉症啓発デーに合わせて、4月2日～8日を「発達障害啓発週間」として広く啓発活動を行っています。

発達障害について知ることや理解することは、発達障害がある人だけでなく、誰もが幸せに暮らす社会の実現につながります。皆さんも、世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間をきっかけに、発達障害についての知識・理解を深めてみませんか。

発達障害に関する主な情報・相談窓口

長野県発達障がい者支援センター

電話 026-227-1810

佐久広域連合障害者相談支援センター

電話 0267-63-5177

立科町役場 町民課 環境保健係

電話 88-8407

環境保健係



家族みんなで早寝・早起き・朝ごはん！

新年度、新学期がスタートする季節となりました。体も心もベストコンディションで一日のスタートが切れるように、家族みんな「早寝・早起き・朝ごはん」習慣を始めましょう！

★睡眠の効果

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠は昼間の活動で疲れた脳や体を休ませるだけでなく、成長段階にある子どもの脳や体を作り上げ、回復させるなど重要な役割を持っています。

★朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促すホルモンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力が上がります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。

★朝食の効果

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。また、脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、このブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、朝起きた時には体も脳もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、朝からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

もう一つ朝食で大切なのは、よくかんで食べることです。かむことで脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動き始めて内臓も目覚めるので、朝の排便習慣にもつながります。

