

保健「ニュース」

発達障がいへの理解と支援の輪を広げましょう！

4月2日は世界自閉症啓発デー、4月2日～8日は発達障がい啓発週間です

発達障がいについて知ること、理解することは、発達障がい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。

発達障がいは、生まれつきの特徴で、「病气」とは異なります

発達障がいは、生まれつきの脳の発達が通常と違って、いるために、「他の人の気持ちや感情を理解すること」「言葉を適切に使うこと」「一般的に常識を身につける」等が苦手であったり、通常の育児ではうまく行かないことがあります。しかし発達障がいは、「先天的なハンディキャップ」ではなく、「一生発達しない」のでもありません。発達の仕方が通常の子どもと異なっていますが、支援の在り方によって、それがハンディキャップとなるのかどうかが決まるといえます。発達障がいの人が持つ特性は、他者に真似できない「つよみ」となることも踏まえて、周囲からの理解と適切なサポートで「社会不適應による困難さ」を、どれだけ減らせるかが重要なポイントとなります。

発達障がいの人たちの特性

発達障がいはいくつかのタイプに分類され、自閉症、

アスペルガー症候群、注意欠陥／多動性障害、学習障害などが含まれます。同じ人にいくつかのタイプの障がいがあることも珍しくなく、同じ障がいのある人も全く似ていないように見えることもあります。

◆高機能自閉症、アスペルガー症候群

物事の理解や仕方が独特、興味や感覚が独特

◆注意欠陥／多動性障害

集中できない、うっかりミスが多い

◆学習障害

おしゃべりなのに読み書き計算が苦手、不器用

接し方のポイント

- 本人のおもい（言い分）を聞く（行動や態度の意味を理解する、何に困っているのか、どうしたいのか）
- 対策を提案する（命令でなく、合意して）
- ことばと行動を一致させるように心がける（安心できる環境を整える）
- 感情的にならない（穏やかに根気よく接する）
- 情報を見える形で示す（出来るだけ具体的に伝える）
- 目に見えにくいものを言葉でわかりやすく示す
- こだわり（興味や行動の偏り）は上手に活用する

みんなで食育

健康生活は質の良い睡眠から

睡眠による休養は、食事や運動とならぶ健康づくりの重要な要素です。快適な睡眠できちんと脳と体を休ませることができれば、心も体もリラックス。質の良い睡眠を確保することで、生活習慣病の予防等にも役立ちます。

質の良い睡眠は、生活リズムを整えることから始めましょう。

健康づくりのための睡眠指針2014（厚生労働省）

●睡眠12箇条

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかりと朝食、ねむりとめがめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠。
10. 眠くなつてから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

