

# スキマタイムズ

もっとお互いを理解するための場や時間を

日本自立生活センター自立支援事業所 2016年6月28日発行 第63号

## JCIL 合同交流会

### 障害当事者の経験から学ぶ災害への備え

～いざというとき、私たちには何ができるのか～

#### 基調講演

八幡隆司さん

NPO 法人 ゆめ風基金 理事

7月14日(木)

13:00 - 16:00

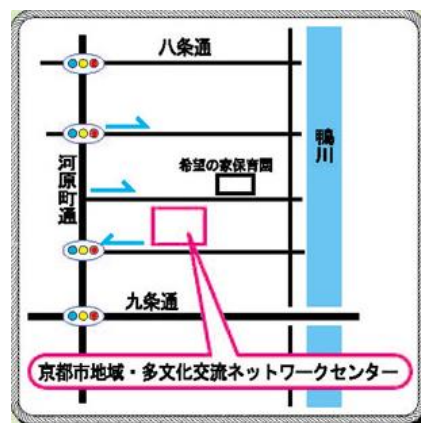
京都市地域・多文化交流ネットワークセンター

東日本大震災や熊本大地震の被災地で、障害者はどうのようないかに直面したのでしょうか？またその大変な状況をどのように生き延びられたのか。

そして、わたしたちは災害に対してどんな備えが必要なのでしょう？

今年の合同交流会では、被災地の障害者支援を続けてこられたゆめ風基金の八幡さんにお話を伺います。災害は他人事ではありません。被災した当事者の方々の経験や知恵を学んで、わたしたちの日々の備えを考えたいと思います。また、いざというときに、自分がどのように行動すればいいのかを思いめぐらすきっかけにもなれば幸いです。貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

また、例年どおり日本自立生活センターやワークス共同作業所の2015年度の活動報告も行います。JCILはそのときどきに必要ないこと、大切なこと、やりたいことに取り組んでいます。この1年も、地域で自分らしく暮らす！をめざして、さまざまな活動をしてきました。みなさんで振り返り、これからの活動につなげていきたいと思ひます。自立支援事業所の利用者さん、介助者さんもぜひお越しください。



日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当:横川

TEL:075-682-7950 E-mail:[jcil-kyoto@jcil.jp](mailto:jcil-kyoto@jcil.jp)

URL:<http://www.jcil.jp/zigyosho/index.html>

毎日の食事は、生活の基本になるものです。エネルギーになるだけでなく、気持ちを和らげたり、体調を整えたりするためにもとっても大切。そこで、普段の食卓に薬膳の視点を取り入れてみよう！というコラムを随時掲載します。おいしくて、からだにいい、そして簡単に手に入るもの。そんな薬膳をご紹介します。

## からだにやさしい薬膳 vol.11

みなさまごきげんよう「からだBASE」です。

今年は5月より気温の高めの日が続き、この梅雨の季節は湿度が高くジメジメしていますね。自然界の温度・湿度はそのまま人の体に大きな影響を与えます。周りがジメジメしているということは、私たちの体にも同じようなことが起こっているということ。脚がむくんだり、体が重だるくなったり、動くのが億劫になりダラダラしてしまったりしていませんか？ それはこのジメジメのせいだと気付いている方も多いはず。

人間の体の水分量は体重の70%ほどといわれています。その水分も体のなかをスムーズに流れているときには問題ありませんが、ひとたび動きが悪くなると上記のような症状が起き始めます。

体に必要な水分は、胃腸の調子が良いときは適度に作りだしてくれます。胃腸は食べ物をドロドロに消化し、栄養物とそうではないものに分けます。胃腸の調子が悪いと体に必要なもの、そうでないものを分けることができなくなり、不必要な水分を体に生み出す結果に繋がります。この梅雨の時期に胃腸をしっかりと整えることが必要となるわけです。いまの時期が不調だと、栄養も作りだせず、これから更に暑くなる夏はパワーダウンしてしまうことも。

胃腸を整えるには、穀物やイモ類などの甘味を、またはとうもろこし、じゃがいも・南瓜などの黄色の食べ物が胃腸を整えると考えられています。汗を多くかく季節は、適度に甘味を摂取すると体に潤いを与えます。ですが多く摂りすぎると過剰な潤いと呼び、その水分が真夏の外気にさらされ熱くなり、自分の体の不必要な水分で自分の体を熱くしてしまい熱中症におちいる、ということにもなりかねません。いまからエネルギーをしっかりとためて、胃腸を整えて夏に備えましょう。

「とうもろこし」は胃腸を整え、「とろうもろこしのひげ」は体の要らない水分を排出してくれます。無農薬のとうもろこしが手に入ったら、とうもろこしのひげも一緒に使いましょう。

### ◆ほんのり甘く、美味しく、すぐできる『とうもろこしご飯』◆



#### 材料

とうもろこし 1本  
お米 2合  
塩麴 大さじ1  
(なければ塩 小さじ1)

#### 作り方

1. とうもろこしは皮をむいて、実を包丁でそぎ落とす。  
とうもろこしのひげはきれいな部分を洗って、細かく切る。
2. お米は洗って炊飯器の2合の目盛りより少し少なめに水をいれ、30分以上浸水し、1)と塩麴、とうもろこしの芯を半分に折ったものを入れて炊く。
3. 炊き上がったたら、とうもろこしの芯は捨てて、かき混ぜる。  
\*とうもろこしのひげ、芯は入れなくても美味しく炊き上がります。

### こころとからだをすっきり！ヨガタイム

ヨガで自分の身体と向き合ってみませんか？ヨガの目的はきれいなポーズをとることではありません。その日の身体がどんなふうに動かか動かないか、意識を自分に向ける時間です。呼吸が深くなり、肩こり、腰痛、疲労感もやわらぎます。もちろん腰痛予防にもいいですよ！ぜひ参加してみてください♪ 講師は石田久美さんです。

★ヨガ：全身をうごかすヨガ

日 時：7月25日(月)

17:00-18:15 (OPEN16:45)

場 所：油小路事務所2F

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物

参加費：無料

\*このヨガクラスは、JCIL自立支援事業所の利用者と家族・介助者を対象にしています。



PropStation

# 権利条約が批准されたよ！ で、それで？Part51

自立生活満喫中のリツコさん  
でもあんまり難しい話は苦手…



雨がようけ降るね～。

そやね。けど、その前に、参議院選挙やん。  
投票には、いこー！

ほんで、今日はなんのおはなし？

権利条約かあ。ときどき耳にするけど、  
まだなんのことかわかってへんかも。

そうやったね。批准にあわせて、障害者基本法  
改正や、差別解消法の制定が行われたんだよね。

というと…？

なるほど～。まだまだ、実際には障害者差別も  
あるし、介護サービスとかも不十分なところ  
があるしなあ。

ふうん、そなんや。チェックするのが…  
国連の「権利委員会」やっけ？

へー。当事者たちが、世界の政府に対して  
意見できる、という委員会なんやね。

そなんやー。そんなことになってるんやね。  
自分たちの目線から、まだまだ平等な社会は実現し  
てへんで、と訴えることが大事やな。がんばろ！

障害者制度改革について  
勉強中のタクオさん  
小難しいこともやさしく(?) 解説



うん。梅雨の季節、まっただなかだね。もう少ししたら、  
本格的な夏やね。海、甲子園、キャンプ…

うん。わかりにくいこともあるけど、自分たちの思いを  
国に届けてくれそうな人に投票したいねー。

そやね。今日は、障害者権利条約のお話しをしようかな。  
今の、障害者基本法、総合支援法、差別解消法の基礎に  
なっている、あれね。

障害者権利条約は、2006年に国連で採択。日本がそれを  
受け入れるのはわりと遅れて、2014年1月に批准。

そうそう。でも、権利条約の批准というのは、基本法  
改正や差別解消法制定で終わるものではないんだ。

批准した国は、定期的に、国連に設置された障害者権利委  
員会のチェックを受けないといけないんだ。ちゃんと、権  
利条約に基づいてできているか、審査されるんだ。

うん。法律の条文とかでは、障害者の権利とか尊厳とか  
言われるけど、なかなか実態はおいついてないよね。障  
害者は、まだまだ健常者と対等に、この地域社会で学び、  
働き、暮らしているわけでない。その、まだまだやで、と  
いうのを、これから、国連からチェックされるわけ。

うん。「障害者権利委員会」。世界各国の代表選手、18名  
で構成される。当事者が多くを占めるんだ。今度、石川准  
さんという静岡県大の教授が、委員の一人になったよ。そ  
れから、ニュージーランドの知的障害の当事者、ロバー  
ト・マーチンさんも、委員の一人になったんだ。

そうそう。当事者の代表選手たちが、各国政府に、まだ  
まだだよ、という委員会。日本政府はね、すでにこの春  
に、第一回報告書を提出してる。でも、それは、法律の  
条文をならべてキレイごとを書いたもの。そなんんじや  
ないよ、と権利委員会に伝えていくのも大事。審査は、  
時間がかかって2019年ごろになるらしい。



シリーズ

# カラダをまもる



## 今年の夏も、熱中症に気をつけよう！



・熱中症とは・・・高温多湿な環境に身体が適応できずに起きる不調です。

軽症

めまい・立ちくらみ  
大量の発汗

頭痛・吐き気  
倦怠感

意識障害・けいれん  
高体温

重症

☆炎天下だけでなく、湿度の高い環境、冷房のない部屋など、室内でも発症します。

・熱中症にならないために・・・

### ①服装の工夫 ②水分補給 ③食事と休養 ④環境整備



- ① 服装:** 吸湿性や通気性のよい素材、ゆったりした風通しのよいもの、白系統の色。外出には帽子を！  
扇子や冷却シート、スカーフなどさまざまなグッズで暑さ対策をしよう。
- ② 水分:** 飲み物を持ち歩いて、喉が渇く前にこまめに水分補給。汗をかくときは水だけでなく塩分をとろう。  
スポーツドリンクは水分の吸収を助ける一方、糖分も多いので飲みすぎに注意。お茶を中心に。
- ③ 食事:** バランスのよい食事が鍵。野菜や海草でビタミン・ミネラルを摂り、疲労回復のために肉、魚、卵、大豆製品もきちんと食べよう。体力を維持するために、特に朝食をしっかり摂って出かけよう。  
**休養:** 暑い中での作業は体力を消耗するので、こまめに休憩をとり、無理のないようにしよう。  
また、睡眠不足が熱中症の大きな原因に。通気性や吸水性のよい寝具、氷枕を使うなど、快適な睡眠環境を整えて、しっかり睡眠をとろう。寝る前も水分補給で睡眠中の熱中症も予防！
- ④ 環境:** 屋外ではできるだけ日陰や風通しのよい場所を選んで。屋内では日差しを遮ったり風通しをよくしたりして、気温や湿度が高くなりすぎないように注意。我慢せず、扇風機や冷房で適度な室温に。

・熱中症になってしまったら！？・・・**安静・冷却・水分補給！**

- ① 冷房のきいた室内や日陰、風通しのいい涼しい場所に移動。
- ② 衣服をゆるめ、うちわなどで風を送る。
- ③ 体温が高ければ、ぬれタオルや保冷剤で首やわきなどを冷やす。  
霧吹きなどで水を吹きかけ、風を送って冷やすのも有効。
- ④ スポーツドリンクや経口補水液などで水分、塩分を少しずつ補給。  
水だけではなく、塩分も同時にとることが大事。  
手近なものでは味噌汁も効果あり。
- ⑤ 嘔吐して水分の補給ができないときは病院へ。

#### ●屋外の場合

水分補給  
させる

冷やした  
タオルなどで  
体を冷やす

足を  
高くする



☆反応がないなど、おかしいと感じたら、ためらわずに 119 番！救急車を呼ぶ。

☆調子が良くなったと思っても、体はダメージを受けています。再発の恐れもあるので無理せず安静に。