

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 2011年7月28日発行 第4号

シリーズ

カラダをまもる



熱中症に気をつけよう！！

・熱中症とは・・・体の内と外の「あつさ」によっておきる不調です。

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。

・熱中症になってしまったら！？ → **安静・冷却・水分補給！**

- ① 日陰や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。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。
- ③ 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。
- ④ 嘔吐して水分の補給ができないときは病院へ。

☆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、樹木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。

・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

- 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！
 - ② 水分補給: 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も！
 - ③ 食事: 野菜や海藻でビタミン・ミネラルを。疲労回復のために肉、魚、卵、大豆製品もきちんと食べよう。
- 休養: 睡眠不足が熱中症の大きな原因に。十分な休養と睡眠を。

◆関連◆おすすめ暑さ対策グッズ、「ペットボトル症候群」についての注意が2面に→



「スキマタイムズ」の紙面に対するご意見ご感想お待ちしております！バックナンバーもお渡しできます。

日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当: 斎木・白川・横川

TEL: 075-682-7950 E-mail: jcil-kyoto@jcil.jp URL: <http://www.jcil.jp/zigvosho/index.html>

「ペットボトル症候群」をご存知ですか？

熱中症対策にもこまめに水分をとるのは大切ですが、「ペットボトル症候群」には注意が必要です。

「ペットボトル症候群」は急性の糖尿病で、多量の糖分が含まれる清涼飲料水を続けて大量に飲むことで血糖値が上昇し、意識を失い、死に至ることもある病気です。

スポーツドリンク、ジュース、炭酸飲料などには1リットルあたり、角砂糖20個分（約100グラム）の糖分が含まれています。成人の1日の糖分摂取限度量は50グラムなので、1日に1リットル以上清涼飲料水を摂取するのは危険です。

スポーツドリンクは水分と塩分を適度に摂る事ができますが、飲み過ぎることのないよう水やお茶を中心に飲むよう心がけましょう。



バンバンおすすめ！外出時暑さ対策グッズ☆

・ジェルスカーフ、クールスカーフ、ネッククーラー

スカーフ内の吸水ポリマーに水を含ませて、その水が気化する際の吸熱作用を応用。首や頭に巻くとひんやり。繰り返し使用可。ホームセンターなどで¥300～1000。（手ぬぐいやスカーフを濡らして首に巻いても同じ効果があるよ！）

・小さめクーラーバック

ペットボトルが2本くらい入るもの。バンバンは凍らしたお茶とすぐ飲む用に半分だけ凍らせたお茶の2本を入れている。リュックにもコンパクトに入る。¥500～600。

・スポーツ用の氷のう

屋外などでも水や氷を入れてすぐに体を冷やせる。コンパクトに収納可。

スポーツ用品店で¥1000～

他にも・・・帽子と扇子は必須！

瞬時に体を冷やすなら

コールドスプレーもオススメ！



居場所づくり勉強会第8弾報告「不登校を経験して」

6月28日(火)に勉強会第8弾を行いました。当初、介助者の高橋典子さんに「ひきこもり、不登校、私の場合」と題してお話していただく予定でしたが、高橋典子さんが体調を崩されたため、急遽、大阪の自立生活センターで介助者・コーディネーターしている高橋翼さんに不登校の経験をお話していただきました。以下報告です。

今回の勉強会は高橋翼さんをお招きして、「不登校を経験して」についてのお話しでした。

高橋さんは、今は大阪泉大津にあります、自立生活センターにて介助及び介助コーディネーターとして働いておられます。

高橋さんは、小学校2年生くらいから不登校となります。その理由のひとつは、イジメに対する抵抗。自分自身はさほどのイジメにはあってはいない、しかし周りでおこる、ほんとうに些細なことから始まるイジメ。イジメの対象者を自分もイジメる側にならなくては自分もイジメの対象者されてしまう。そんな学校の構図がばからしいと感じたと。

高橋さんは三人兄弟の真ん中で高橋さんが不登校になった時にはすでに妹さんも不登校。後々、お兄さんも不登校となる。学校に行かない日々はずっと部屋でテレビゲームをしていた。外へ出て誰かに学校は？と聞かれることを避けていた。

そんな中、高橋君に会いにくる一人の男の子との出会いがあった。その男の子は、今思えば、多分、発達障害だったかもしれない。頭が余り良くないことは気づいていて、それをいいことに、遊びに来てくれるその彼に、うれしい気持ちもありながら、自分のうれし

い気持ちに照れくささも有り、いろいろ、意地悪なことを言ったり、ちょっと叩いてみたりしていた時がある。それでも、また、明日になれば、自分に会いに来てくれる。そんな彼との出会いの中で人を信じることを教わり、救われたのだと話す。

その彼とある時、突然別れが訪れる。

一緒に出かけた海で彼は溺れて亡くなってしまった。高橋さんが小学校5年のできごとこの死は、まだ消化し切れていない部分もあり、これからも心に残しながらいこう、と語られた。

ここまでの話だけでも普通ではない人生。だけど、今、高橋さんは33歳。33歳までの生きざますごいことの連続だったそうで、また第二弾を近々…。

高橋さんの話しの後、参加者の皆さんから自分のことも含めた感想を話してもらった。ほとんどの人が学校生活で苦しい経験があり、また、少なからず、不登校の時期を経験していた。そんな学校とは、いったいどのような場所なのか？と、改めて感じた勉強会となった。

(小泉浩子)



～今、介助に行きます～

黒田 昭子

先日、私の友人であり心の病を持っていた方が亡くなりました。彼女は、8～9年前に、私があるグループホームの世話人として勤務をしていた時に入居していた方でした。

私は、世話人として関わりながら、彼女の生い立ちや日々のお話を聞く中で、心の病を持つ人たちが、世間からの冷たい目や理不尽な扱いを受けていること、たくさんの苦しみや悲しみを体験してこられ、今でもそこから抜けられないことを知るにつけ、私の心の中にある種の怒りがこみ上げてきたのを覚えています。そしてその怒りが、私の今日までの活動のエネルギー源にもなっている感じがするのです。

プライバシーのこともあり、彼女の詳しいお話を述べるわけにはいきませんが、私がこれまでに接してきた「心の病気」と言われる方々のことについて、社会一般の方々が、あまりにも違った理解、つまり大きな誤解をしていることにいらだちを感じるのです。

例えば、その病気にかかった人は暴力をふるったり変なことをするのではないかと思っている人が沢山います。確かに、統合失調症などを急に発症した時期には暴れたりする場合はありますが、服薬によって落ち着いている方々は、むしろ人一倍周囲に気を遣い、環境汚染のことや小動物の命に対して細かな心配りをしているのです。

ある時、私が家庭訪問をした方が、玄関の所にしゃがみ込んで何かに話しかけています。私は最初、その方がペットにでも話しかけているのかなと思ったのですが、よく見ると、仰向けに転がっている蟬の死骸に対して「あんたがたどうしたんや、こんなにひっくり返って、たった1週間の命なのにかわいそうになー」と声をかけ、一つずつ箸でつまみながら畑の隅に埋めてあげているのです。

正直私は、蟬や虫はあまり好きではありません。夜の街灯にぶつかって歩道に落ちていく蟬の姿を見ても、ほとんど関心を示したことはありませんでした。ところがその方は、自分の家族や自分の命を失ったかのように、蟬の亡骸

JCILは機関紙『自由人』を発行しています。その人気連載である「介助のある風景」や「今、介助に行きます」では、介助をつかっている人、介助をする人が自分の生活や気持ち、生き方を綴っています。いろいろな人がいる！ということをお伝えしたいと思い、この通信でも一部をご紹介します。『自由人』についての詳しい情報は日本自立生活センターの金・内藤（075-671-8484）まで。

を大事に扱っていたのです。しかもその皆さんは、毎日「幻聴や幻覚」に悩まされ、社会の人たちが自分を襲ってくるのではないかという不安を持っている方もいます。私の経験では、他の人たちよりも心優しい人たちの方が「心の病」にかかりやすく、人と争ったり、強い自己主張が出来ない人の方が自分を責めてしまう形で病になってしまうのではないかと思います。

何年か前に大阪の池田小学校で、自らを精神病患者と偽って、小学生を殺してしまった男の事件がありましたが、その時のグループホームの皆さんは、「こんな奴がいるから僕たちまで外へ出られなくなってしまうんや。あいつは僕らと同じ精神病じゃないでー、人格が破壊してるわー！精神障害を理由に刑罰から逃げよっちゃうのはおかしいで！」と強い口調で怒っておられました。

私は、これまで、高齢、精神障害、知的障害の皆さんのヘルパーを経験する機会があり、沢山の方々から色々と言葉を貰いましたが、今回縁があつて、JCILにお世話になることになりました。障害の違いによって生活場面がこんなにも違うのかと驚いたり感動したり、障害の違いを超えたお互いの理解が少しでも深まることも願いながら、若いヘルパーさんの足手まといにならないかな？と心配しながらも、私の経験も何かしらお役に立てれば嬉しい気持ちです。

皆さん、よろしくお祈りします。

(2007年6月21日「自由人55号」より掲載)

こころとからだをすっきり！ヨガタイム

外の暑さと冷房の寒さで調子を崩しやすいこの季節、ヨガで自分の身体と向き合ってみよう！

今回のテーマは「消化を助ける」。暑さで食欲がなくなったり、冷たいものばかり食べ過ぎていませんか？今回は胃腸に働きかけ、消化を助けるポーズを中心に行います。

また、イスヨガは「身体スッキリ気の流れをよくしよう！」をテーマに、自分の「気」をみつめます。ほんの少しの意識で身体が変わるのを実感しますよ。

初めてでも、体がかたくても大丈夫！ぜひ参加してください。講師は石田久美さんです。

★イスヨガ：車いすやイスに座って行うヨガ

日 時：8月30日(火) 17:00-17:30

場 所：日本自立生活センター事務所

持ち物：上半身は動きやすい服装

費 用：無料

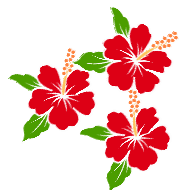
★ヨガ：全身をうごかすヨガ（介助者のみ）

日 時：8月9日(火)、30日(火)18:15-19:30

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

費 用：無料



「日本自立生活センター自立支援事業所」ってどんなところ？

じつは、介助者派遣だけじゃない！！「地域で自分らしく生きること」をキーワードに、いろいろなことをしています。今回は自立体験室をご紹介します☆

～自立体験室～

みなさん、ご機嫌いかがですか？

自立体験室ができて、この夏で一年になります。少しずつですが、さまざまな障害のある人たちに利用していただけるようになってきました。体験室では、施設や家族との生活ではできなかったことや、その人なりのしてみたいと希望していることを、利用をとおして体験していく場となっています。一人暮らしの生活をする上で不安や想像がつきにくいことを、イメージしてもらえればと思っています。

今後も、体験室をひとりでも多くの人に利用して頂くことで、将来、地域で自立生活をめざしていけるステップになればいいと思っています。スタッフも、利用者の方と一緒に手探りをしながらいきなりたいと思います。

今後ともどうかよろしくをお願いします。

自立体験室担当 内藤



◎対象 地域で自立生活を目指す障害者

◎条件 日本自立生活センターの会員になること。(入会金 1,000 円、年会費 3,000 円)

◎利用目的 自立生活体験室を利用することで、自立生活の準備を自分で考えて行い、自立生活に必要な生活技術を身につけていくことを目的とします。



◎期間 1日から最長3ヶ月

◎利用料金 最初の1泊2日 1,800 円
(内 300 円を光熱費)
それ以降 1泊 1,500 円
(内 300 円を光熱費)

◎利用方法

1) ご利用希望日の2週間前までに、申込用紙にご記入のうえ、FAX またはメールにてお申し込み下さい。
☆2週間できってしまった場合は、お電話にて直接お問い合わせ下さい。



2) ご利用希望日については、できるだけご希望にそうように調整します。
ただし、同時に入居希望があった場合は、原則先着順といたしますので、ご了承下さい。

3) 宿泊初日に担当者より鍵の受け渡しおよび体験室使用方法の説明があります。

◎設備

冷暖房完備・ベッド・布団一式・キッチン・トイレ・お風呂(シャワー有) シャワーチェア

