みんなの幸せとみんなの健康！

人の輪新聞

発行所
出雲市立第三中学校
発行日
10月1日
発行者
玉木 綾夏

はじめに

私が、この新聞をつくったきっかけは、9月8日に、出雲市、大塚町、第三中の各教室で、一年生が、ふくし体験のこうざを受けたことです。

この新聞では、私が学んだ身のこなしや、健康について、人の幸せなどをまとめています。

身のこなしって？

身のこなしとは、年をとったり、障がいをもってしまった時、健康のための体の動かし方のことです。

講師の先生紹介

講師の先生は、岡村健司さんです。今は、ふか田医院などで働いておられます。

身のこなし・ふくし体験

1、少し体がやわらかくなる!?

・最初に、こしから上を前にダランとおろします。この時、自分の指ささがどこまでいったか覚えておきましょう。そして、元の体勢にもどったら、おでこの皮を、手でさげ、目は、できるだけひらきます。それを3～4回くり返しもう一度、こしから上をおろすと…さっきよりもやわらかくなります！

※人によって、なる人とならない人があります。

2、うでの重さって感じにくいけど意外に重い？

・2人組になって、一人の腕を力をぬき、もう一人の人の手にのせましょう。そして、相手の腕の重さを感じてみましょう。講座中には、「3キロ！」「2キロ！」「600グラム！」など、それぞれちがいました。

実際はどれくらいの重さなのでしょうか「図」を見てみると、うでは、全体の、十分の一の重さです。体験をしている時や、普段の生活では、分かりにくいですが、そんな重い物を私たちは、身につけているんです！

3、言葉が出せないのって大変…

・この体験では、失語症という病気を体験しました。特に時間を伝えるのがむずかしかったです。片手だけだと、両手の時よりすごくむずかしさがちがいました。

※失語症については、「失語症って何？」にくわしくかかれています。

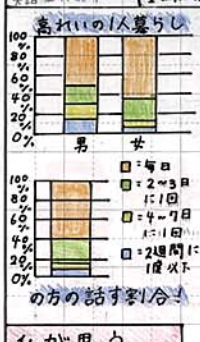
失語症体験中　うでの重さ体験中

全然伝わらない！

人とのつながり

人とのつながりは、私たちが生きていくのに、欠かせない物です。実際に、人のつながりがないことが寿命を短くする理由になることもあります。ですが、高れいの方の一人暮らしの約8%が、会話のひんどが2週間に一度以下であります。また、年を重ねていくと、様々な機能がおとろえていきます。その中には、記憶などの大切な機能もあります。人と話したり、つながりを持つことでその2つが少しでも良くなるんです。

また、最近は、家族にあえないご老人の方に、人間の体温より少し高い温度のロボットがあり、それで人の温かみを再現している物もあります。



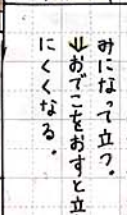
人とかかわることってこんなに、人生に良い影響を与えることがよく分かった！

(男性)

失語症って何？

・失語症というのは、人と会話をする時などに、言葉が出なくなってしまう病気です。単語で最初の文字しかいえないそうです。それに、失語症は、左脳に異常がある場合が多いので、体の右側がまひしている場合が多いです。なので、人に何かを伝える時は片手だけのジェスチャーと、その単語の一文字で伝えなければなりません。ですが、それはとても難しいことです。聞く方が、「はい」か「×」かで答えられる質問をするなど、協力をすれば会話がしやすくなります！

失語症って初めて知ったけど、すごく大変そう…失語症の人にあった時、何ができる？



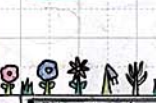
普段の生活で認知症予防!!

女の人だったらご飯をつくる、やせんたくをする、そうじをするなどの頭を使って動く家事などが認知症の予防となります。

あるデイサービスでは、飲み物を職員が用意するのではなく、ご高れいの方が用意するそうです。これは、やり方などを思い出したり、考えることで認知症の予防となります。

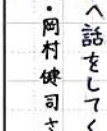
男の人だったら、買い物をしたり、金銭管理をすること、電話の使用、服そうの管理などが認知症の予防となります。

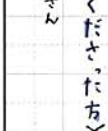
ふだんから日常的に、少しでも、頭を使って、思い出したり考えることで認知症の予防ができます。認知症の予防は、周りの人のためにもなります！



私が思う大切な事

私がみんなの幸せのために、





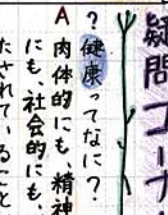
疑問コーナー

？健康ってなに？

A 肉体的にも、精神的にも、社会的にも、満たされていること！

？介護って具体的にどうするの？

A 例えば、立ちにくい人がいたら、まがっている足を、内側におし、両足に同じ力がかかるようにしたらたちやすくなる！



高次脳機能障害を理解する!!

～分かりにくい障害を知ろう～

皆さんは、高次脳機能障害という、障害を知っていますか。高次脳機能障害というのは、人間の脳の、「記憶」「思考」「判断」などをする高度な機能の脳が部分的に損傷を受けたために起こる障害です。日常生活では、記憶障害、注意障害、社会的行動障害、失語、失行、失認など様々な面で、障害がでてしまいます。こんなに大変な障害ですが、もっと困ってしまうことがあります。それは、目に見えない障害であること、症状のいい時、悪い時があることです。このために、大変でも優先席にすわりにくかったり家族からなまけていると思われることもあるそうです。なので、私たちは、色々な障害を理解し、人によりそっていくことが大切です。

○。コーナー

！筋肉をつくる節組織は、1～2ヶ月で半分いれかわる！

！人は、年をとると、しゅん発力もおとろえてしまうので、前かがみになって立つ。おでこをおすと立ちにくくなる。

編集後記

私は、今まで、福しのことをあまりしらなかったのですが、今回のこうざをうけて、すごく楽しく、福しのことがしれて、もっとしりたい、活かしていきたいと思いました。色々な病気のことをしれたり、みんなの健康が、みんなの幸せにつながっていくこともわかりました。私が、将来障がい者になっても、サポートする側になっても、お互いのことを考えながら生きていきたいです。みなさんも色んな障害をしったり、理解を深め、色んな人とたくさんつながりをもって明るくださいー！

〈参考資料〉
・つながりプラスー こころみへ話をしてくださった方〉
・岡村健司さん