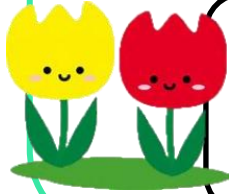


<精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場>

地域生活支援センターあさやけ通信「風」4月号

社会福祉法人 ときわ会 地域生活支援センター あさやけ



〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1 階
TEL (相談用) 042-345-1741 (事務用) 042-345-2077
FAX 042-345-1734
E-mail kaze1741@asayake.or.jp
ホームページ http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html



～障害者本人と家族それぞれが自立をして支え合うために～

2月に、上記テーマの講演会があった。親と障害を持つ本人との向き合い方について参考になったことを、事例を挙げて紹介したい。

事例：家族の痛ましい事件

81歳の父親が精神障害を持つ41歳の娘を殺害した。長年、父親は娘の暴力に苦しめられていて、警察や保健所などは助けにならなかったと語った。

【この事件から見えてくる現実と課題】

- ①障害をもつ子どもが、親の希望する支援を受けなかった。
- ②親が望む社会資源が十分に地域になかった。
- ③「親亡き後」に関する情報が得られないでいた。
- ④親が障害のある子どもを自分と同一視してしまい、悲観的になってしまった。
- ⑤親が、相談や精神的ケアを受けることができていなかった。
- ⑥親が周囲から独立し、思い詰めてしまっていた。

～精神障害や病気の回復につながっていくために～

- ★発症時の重症度では経過は決まらず、病状は対処法と環境によって大きく左右される。
- ★治療継続をはじめ、本人がどのような生き方をするかが重要となる。
- ★本人が居心地の良い場所を選んで、少しでも希望が持てる生活をしていく。

～これらを踏まえた、望ましい家族の心構えとは～

- ①子どもの話を和やかな気持ちで聞くことを心掛けて、本人の今を受け止める。
- ②家族は、子どもの病気を治そうと力まないで、いつか良くなることを信じる。
- ③家族が疲れないように、気分転換をおこなう機会を多く持つ。

必ずしも、人に頼らない生活をするだけで自立ではありません。
出来ることは自ら行い、出来ないことは人に頼む力を持つ事で自立は得られていきます。
人に頼むことは「弱さの表れ」ではなく、むしろ「強さの表れ」です。

障害者本人と家族だけでひきこもってしまわず、それぞれが人に頼むことで
穏やかな支え合いをしていけるのではないのでしょうか。

2月メンバー学習会報告 「糖尿病について」

2月28日（木）に、あさやけ作業所の看護師 西さん にお越しいただき、糖尿病について学習しました。とても勉強になる内容でしたので、参考にしていただければと思います。

・悪化すると

- ①多尿になり、色が無色透明、排尿時に便器に泡がたつ。
- ②喉が渇き、水分をたくさん飲む。
- ③食欲増進、疲れやすい、重症になると体重減少などがみられる。

・糖尿病の初期症状

急激に発症する場合を除いて、発症初期は無自覚無症状が多い。

・基本の治療

- ①食事療法
- ②運動療法
- ③薬物療法（飲み薬、インスリン注射）

・予防

- ①適度に体を動かしましょう。
- ②同じものばかり食べるのではなく、できるだけいろんなものを食べましょう。
- ③砂糖の摂取、糖質の摂りすぎに注意しましょう。
- ④カップラーメンの食べ過ぎに気を付けましょう。（1個で塩分5g）→1日の塩分摂取量の目安は8g以下です。
- ⑤清涼飲料水は控えましょう。砂糖がたくさん入っています。



いつも飲んでいる清涼飲料水には、どれくらいの角砂糖が入っているでしょう・・・???（角砂糖1個は3.5g）

- ・コーラ……………約 18 個（500ml）
- ・サイダー……………約 12 個（500ml）
- ・加糖コーヒー…約 27 個（1000ml）
- ・ホットレモン…約 6 個（350ml）

砂糖の量の計算方法

本体量（ml）÷100ml×炭水化物（g）

ペットボトル1本に、ものすごい量の砂糖が入っていますね…。
身体の健康のためにも、飲みすぎには注意しましょう！！



きょうされん署名活動に参加しました！

3/1（金）に、一橋学園駅前で署名活動に参加してきました！この募金・署名活動は、きょうされん（共同作業所連絡会）が中心となって活動しているもので、障害を持っている方が豊かな暮らしを実現できるように、国に対して新しい制度づくりを訴えていく活動です。

支援センターあさやけも毎年この活動に参加していて、今年は3名のメンバーが参加し、募金や署名のお願いを大きな声で呼びかけました。たくさんの方に足を止めて頂き、多くのご協力を得ることができました！



支援センターのお知らせ

①2019年度 登録更新手続きについて

今年度も支援センターあさやけを利用したいという方は、更新手続き（面接・要予約）が必要です。

- ・更新期間 4月1日～7月末日
- ・必要なもの 登録料1200円、印鑑（サインも可）
- ・予約受付開始 3月25日～

※混雑が予想されるため、1日3件のみの予約受付になります。ご希望日をお早めにご予約ください。

※予約無しの場合、面接をお断りする場合があります。

※更新を希望されない方は、お手数ですが、電話・来所にて職員にご連絡ください。

②相談について

- ・面接相談・・・4月～7月は更新期間のため大変な混雑が予想されます。
ご予約がないとお受けできない場合がありますので、お電話または来所にて
ご予約ください。面接時間は原則30分以内となります。
- ・電話相談・・・1回につき原則15分以内となります。

地域のおしらせ

おだまき春のさき織り展

日 時：2019年3月28日（木）～4月2日（火）
午前11時～午後6時（最終日は午後5時まで）
会 場：アトリエ&ギャラリー 仁（Jin）
国立市東1-15-20 リッシュタナカ1階
問 合：おだまき工房 TEL/042-341-7107

さまざまな障害のある方が丁寧に織り上げたさき織りの反物を加工し、バックや小物の商品を作りました。
個性あふれるデザインや古くなった着物や浴衣を再利用して作った商品の数々を、是非ご覧になってほしいと思います。

国立精神・神経医療研究センター病院家族会「むさしの会」

3月例会・学習会のお知らせ

日 時：2019年3月23日（土） 午後1時～4時半
場 所：国立精神・神経医療研究センター病院 中央館3階 コスモホール
内 容：フリートーク（適宜休憩含む）
参加費：200円（当事者の方は無料）
問 合：むさしの会 会長 住本知子
TEL/FAX 042-572-6028

1年間の学習から得た事、新年度に望む事、また日々のこんな事、あんな事、悲喜交々を語り合い、今後への明るい道しるべを確認、共有の1日にしたいと思います。



