

地域で見守る 子育て! 子育て! 『発達障がい』とは

発達障がいとは、他人との関係づくりやコミュニケーションなどが苦手である自閉症やアスペルガー症候群、集中することやじっとしていることが苦手である注意欠陥多動性障がい、読み・書き・計算が苦手である学習障がいなど、脳機能の発達に関連する障がいです。(図参照)

発達障がいの人たちが個々の能力を伸ばし、社会の中で自立していくためには、子どものうちからの気づきと適切なサポート、そして発達障がいに対する私たち1人ひとりの理解が必要です。

発達障がいの子ども、町の中に出て行くことでさまざまな行動のしかたやルールを学びます。その際、騒いだりパニックを起こしたりしていると、「なぜ親は厳しく叱らないんだ」と周囲はイライラしてしまうかもしれません。しかし、発達障がいの子は、少しの時間待ってあげる方が、叱って無理におさえつけるよりも早く混乱から抜け出せることが多いのです。たくさんの方が一斉に近づくことは逆に興奮させてしまうこともあります。周囲の人が「そのうち落ち着くだろう」と知識をもって見守ってしてくれるだけでも、本人も家族もずいぶん楽になるのです。

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障がい
- 対人関係・社会性の障がい
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともあります

それぞれの障害の特性

注意欠陥多動性障がい(ADHD)

- 不注意(集中できない)
- 多動・多弁(じっとしてられない)
- 衝動的に行動する(考えるよりも先に動く)

学習障がい(LD)

- 「読む」、「書く」、「計算する」などの能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手



「発達障害の理解のために」(厚生労働省パンフレットより)



大人が正しい知識を持って、子どもたちの育ちを見守っていきましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

健康たかはま21



市では、市民の健康づくりのための計画「健康たかはま21」を策定し、普及に努めています。

①栄養・食生活

「栄養・食生活」は、身体の健康を保つために欠くことのできない要素であるとともに、こころの健康のためにも大切です。また生活習慣病予防として重要であり、適正な体重の維持に重点をおく必要があります。

■食事に気をつけよう ～食品を購入する時エネルギー(kcal)などの栄養成分を見てみよう～

普段食品を買う時、食べる時、何を基準に選んでいますか? 「値段」「鮮度」「安全性」など、人によってさまざまだと思います。最近では、多くの食品に栄養表示という健康に役立つ情報が表示されています。表示は、健康増進法という法律により、基準や方法が定められています。

■栄養表示活用のポイント

塩分＝ナトリウムではありません!

塩分相当量(g) = ナトリウム(g) × 2.54で求めることができます。

例えば、右のラーメンの塩分量を求めてみます。この製品に含まれる塩分相当量は、 $2.0(g) \times 2.54 = 5.08(g)$ となります。

1日の塩分摂取目標量は男性が9g未満、女性が7.5g未満です。高血圧や、腎疾患や心疾患は塩分の取りすぎが原因といわれている病気です。日本人の1日あたりの塩分摂取量は13.2g(平成21年度)となっており、まだまだ依然として塩分を取りすぎの傾向にありますので、栄養表示に気をつけ、食べ物を選択していくことが大切です。



例 栄養表示成分(1食85グラムあたり)

- 熱量 ……………375kcal
- たんぱく質 ……………8.0グラム
- 脂質 ……………13.7グラム
- 炭水化物 ……………55.0グラム
- ナトリウム ……………2.0グラム

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871