

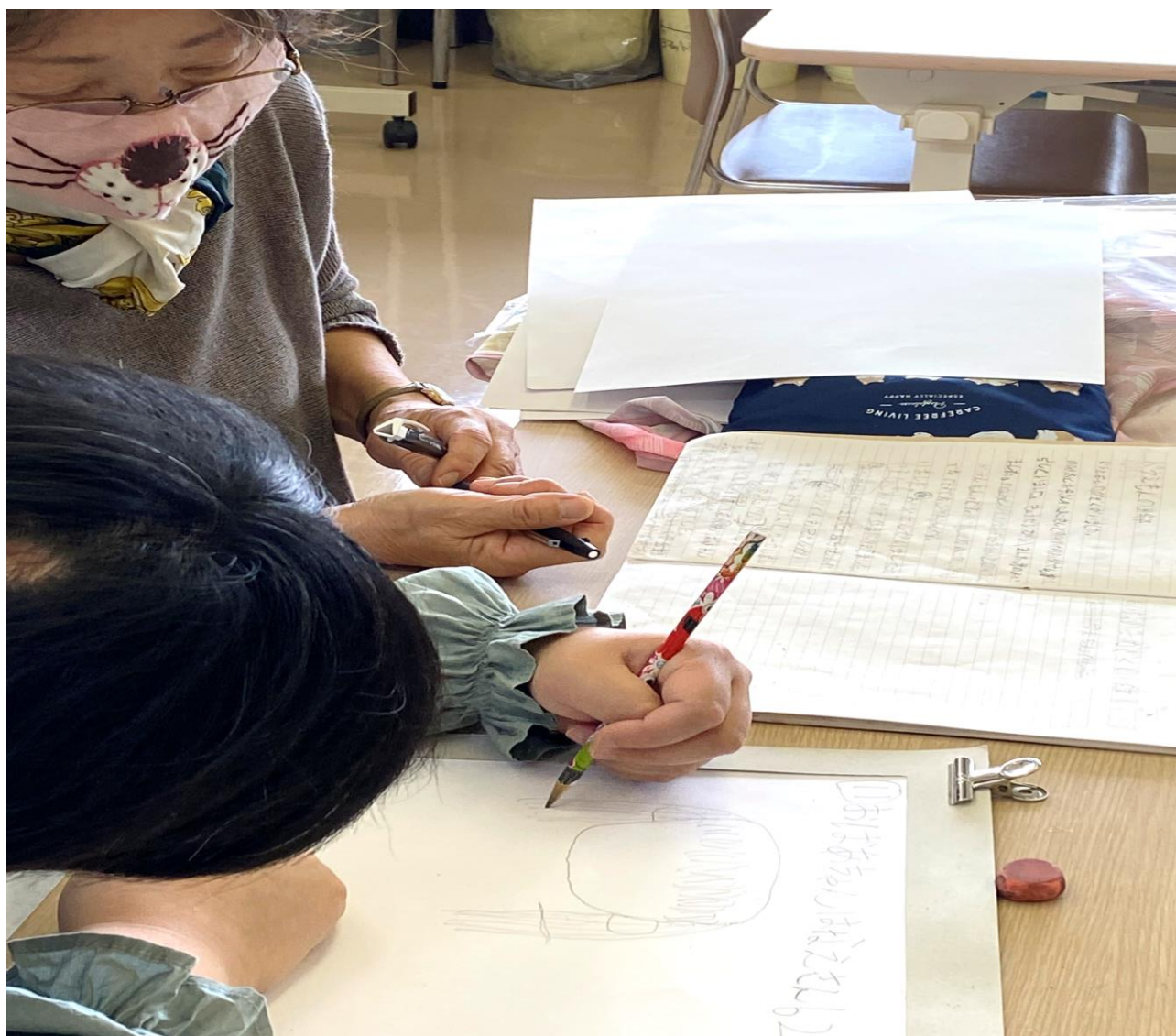
令和4年6月号

【第323号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里八ツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市八ツ田町泉43番地 Tel.45-7287（講座直通）
（知立市福祉の里八ツ田内） Tel.82-8833（代 表）



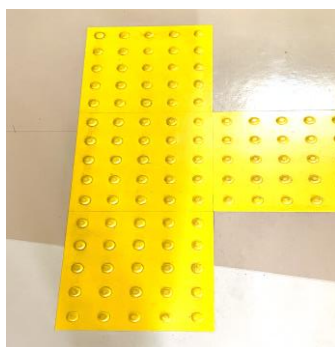
講座の様子 て作りえほん講座

「視覚障がい者誘導用ブロック」をご存じですか？

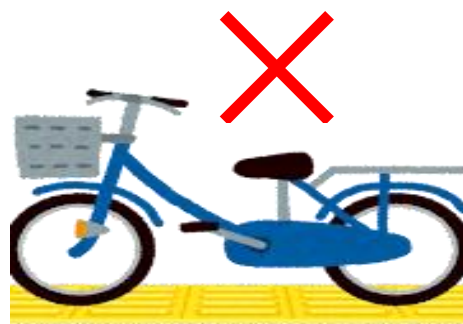
先日、ある利用者さんから、お話を伺いました。
福祉の里八ツ田の1階にもありますが、歩道や駅のホームなどにある黄色いタイルをご存じですか？これは、「視覚障がい者誘導用ブロック」(写真)といって、目の不自由な方が一人でも安全に歩くために設置されています。見えなくても足や杖で触ってわかるように突起がついていて、見えにくい人にもできるだけ見えやすいようにタイルの色は黄色で目立たせています。このように目の不自由な方にとって安全に歩くための手がかりとなるブロックですので、歩道をふさぐように物を置いたりされると、安全に使用することができません。街中でこのブロックを見かけたときは、駐車・駐輪、上に物を置かないなど配慮しましょう。



↑ 線状ブロック(進める)



↑ 点状ブロック(止まれ)



誘導用ブロックの上には物を置かないようにしましょう



熱中症に注意しましょう



だんだんと暑くなってきました。熱中症には、特に注意が必要です。

各自で飲み物を持参し、講座中も随時、水分補給をお願いします。

なお、講座中、室温調整のため、換気をしながらエアコンを使用します。

個人差により、寒いと感じる人は、上着等をご持参のうえ、

各自で調節をお願いします。



気象病（天気痛）は、梅雨時に注意



雨や台風の前、季節の変わり目などに頭痛や関節痛、耳鳴りや体調が崩れたりといった症状が出るのは、もしかしたら気象病（天気痛）かもしれません。

台風、梅雨、雨の前などに気温や気圧、湿度など、気候の変化によって引き起こされる身体の不調をまとめて気象病といいます。これは、天気が変わる時に前線や低気圧によって、ふだん身体にかかっている圧力が変化することが原因とされています。身体にかかる圧力が変われば、身体の中からの圧力も変えないとつぶされてしまうので、身体は常に調整を行っているのです。その調整がスムーズにいくかいかないかで、症状が出たりするのです。

気象病の症状は、頭痛、血圧の変化、関節痛、不整脈、喘息、耳鳴り、めまいなどの身体の変化や、気分の落ち込み、集中力不足、意欲減退、なんとなくだるい、眠いといった精神的な変化が出てくるともあります。このような症状によって、自律神経のバランスを崩してしまいます。

しかし気象病は、慢性的に続くとも限らず、ご自分で状況や症状を把握することで、予防や対策もできるのです。

例えば、①朝起きたら太陽の光を浴びる。②毎朝朝食を食べる。③日中ウォーキングなど軽い運動をする。④ぬるめのお湯で入浴する。⑤起床と就寝時間を一定にし、質の良い睡眠をとる。⑥腹式呼吸を1日5～10回行う。以上のことだけでも、自律神経を整えるのに効果的です。気象病は耳との関係が深いので、耳を冷やさないようにすることが大切です。寒い日のウォーキングは耳が冷えないように、耳当てや耳までかぶるニット帽などで防寒対策をしましょう。耳周りを温め、マッサージをすることで内耳の血行がよくなるため、予防や対策になるそうです。

～マッサージの方法～

※ 内耳の血行を良くするために、耳の後ろ側にホットタオルをあてたりして温めてからマッサージすると、より効果的です。

- 1) 親指と人差し指で両耳をつまみ、上・横・下にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。
- 2) 耳を軽く横に引っ張りながら、5回程度グルグル回す。
- 3) 手のひらで耳全体を覆い、円を描くように5回ゆっくりと回す。
- 4) 耳を上下に折り曲げ5秒たったら、ゆっくり手を離す。



※ 「気持ちいい」と感じる程度で行い、強くやり過ぎないように注意！

マッサージをしても頭痛等のつらい痛みが治まらないときは、我慢することで、血圧が上がりさらに体調不良を起こすこともあるので、我慢せずに鎮痛薬を服用することも必要です。

令和4年6月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			太極拳	音楽療法		
			笑いヨガ		陶芸	
5	6	7	8	9	10	11
休館日		オカリナ	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		パッチワーク			健康体操	
12	13	14	15	16	17	18
休館日		ペン習字	絵てがみ		歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	て作りえほん	オカリナ	フラワー		書道	
		パッチワーク	おえかき		健康体操	
26	27	28	29	30		
休館日		ペン習字				
	パソコン	英会話				

10:00～12:00 て作りえほん・オカリナ・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・絵てがみ
フラワーアレンジメント・音楽療法・布の小物作り・書道・歌う会

13:30～15:30 パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・笑いヨガ・おえかき
陶芸・健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう)・深川