おくらっこくらぶのつぶやき「ASD（自閉スペクトラム症）について」

第39回

療育目的で通う放課後等デイサービスを運営している八木佐織さんに今回は「ASD（自閉スペクトラム症）について教えてもらいました。

今回も、ASD（自閉スペクトラム症）についてです。すでにお伝えした自閉症の症状の②こだわり行動（限定・反復の興味活動）についてです。

「レインマン」という映画をご覧になったことはあるでしょうか？ダスティン・ホフマン演じる自閉症者が体を前後に揺らす姿が描かれています。不安になるとその揺れが激しくなります。この他にもジャンプをする方、独語と言って好きな単語を反復してしゃべる方と人によって様々です。これを常同行動と呼びます。同じ動きや単語を繰り返すことで安心をしようとしている行動です。

常同行動は共に遊んだり一緒に新しい体験をしたりして止めてあげてください。常同行動を「楽しんでいるから…」と放置していると、意識のレベルが下がり自分の中に閉じこもることで成長が阻害されます。ですから人との交流を通して安心して新しい経験や体験ができるようにしてあげてください。次回も続きます。

現在レディーフォーにてクラウドファンディングを行っています。興味のある方私達の夢をご覧ください、支援をよろしくお願いいたします。

クラウドファンディングはこちら▼

おくらっこくらぶ
一般社団法人 きざはし
☎0898-52-8106
今治市近見町2丁目1番61号

毎月連載しているおくらっこくらぶのつぶやきのご意見、ご感想お待ちしています。先生方が質問に答えますよ♪

街の整形外科医・スポーツ医 三木病院のちょっぴり豆知識

Vol.16

三木病院の理学療法士で現役選手、さらに日本陸連A級トレーナーの青野勇紀先生に「フィットネスやヨガの重要性」についてお話を伺いました。

青野勇紀先生

マイタウン（以下マ）：フィットネスやヨガが注目されていますが、どのような方に適しているのでしょうか？

青野先生（以下青）：病院でのリハビリと併用またはリハビリが終了した方で在宅での生活に不安のある方が、フィットネスやヨガを利用して、体に様々な刺激を与えることで生活の質も高まります。足腰が弱ってきた方や運動不足の方もより快適に日常生活を行えるようになります。

マ：運動を始めるにあたり、注意すべき点はありますか？

青：まず無理をせず、自分の体力や状態に合った運動を選ぶことが重要です。自己流で行うと、誤ったフォームや過度な負荷により、関節や筋肉を痛める可能性があります。

そのため、可能であれば専門家の指導を受けるのが望ましいです。ジムやヨガ教室などで指導を受けることで、安全に効率よく運動を行うことができます。自宅でのアドバイスももらえますよ。

マ：フィットネスやヨガには、どのようなメリットがありますか？

青：フィットネスは筋力強化や持久力向上に役立ちます。一方、ヨガは柔軟性を高めるだけでなく、呼吸を意識することで自律神経を整える効果があるとも言われています。また、どちらも年齢や性別を問わず行えます。転倒予防や姿勢改善にもつながるため、年代性別問わずフィットネスやヨガを行ってみるといいですね。

医療法人 天楽会 三木病院
今治市泉川町１丁目３－45
看護師随時募集中！
☎0898-32-4680
http://tenrakukai-hp.com/

元今治精華高校 矢田選手 プロバレーチームと契約

身長186cm強烈スパイクが武器

▶プロ入りを果たした矢田さん

元今治精華高校（中日吉町２）女子バレーボール部の矢田和香さん（18）が、国内最高峰プロリーグ「SVリーグ」に所属する「ヴィクトリーナ姫路」と選手契約を結びました。同部初のプロ選手誕生に、喜びの声が上がっています。

身長186㎝、最高到達点305㎝の高さを活かした強烈なスパイクが持ち味の矢田さんは、中学でバレーを始め、その後、スポーツ推薦で今治精華高校へ進学。全国大会出場や四国ブロック優勝など、チームの躍進に大きく貢献しました。

指導した岡崎先生（31）は「3年間、楽しんでバレーをしたことが成長につながったと思う。プロになっても、楽しむ気持ちを忘れずプレーしてほしい」と話します。

矢田さんは「応援してくれる周りの人たちに感謝。まずはレギュラーをつかみ取りたい。将来はオリンピック代表として、世界を舞台に活躍したい」と意気込んでいます。

「緑内障を知ってほしい」

今治市公会堂などが緑に

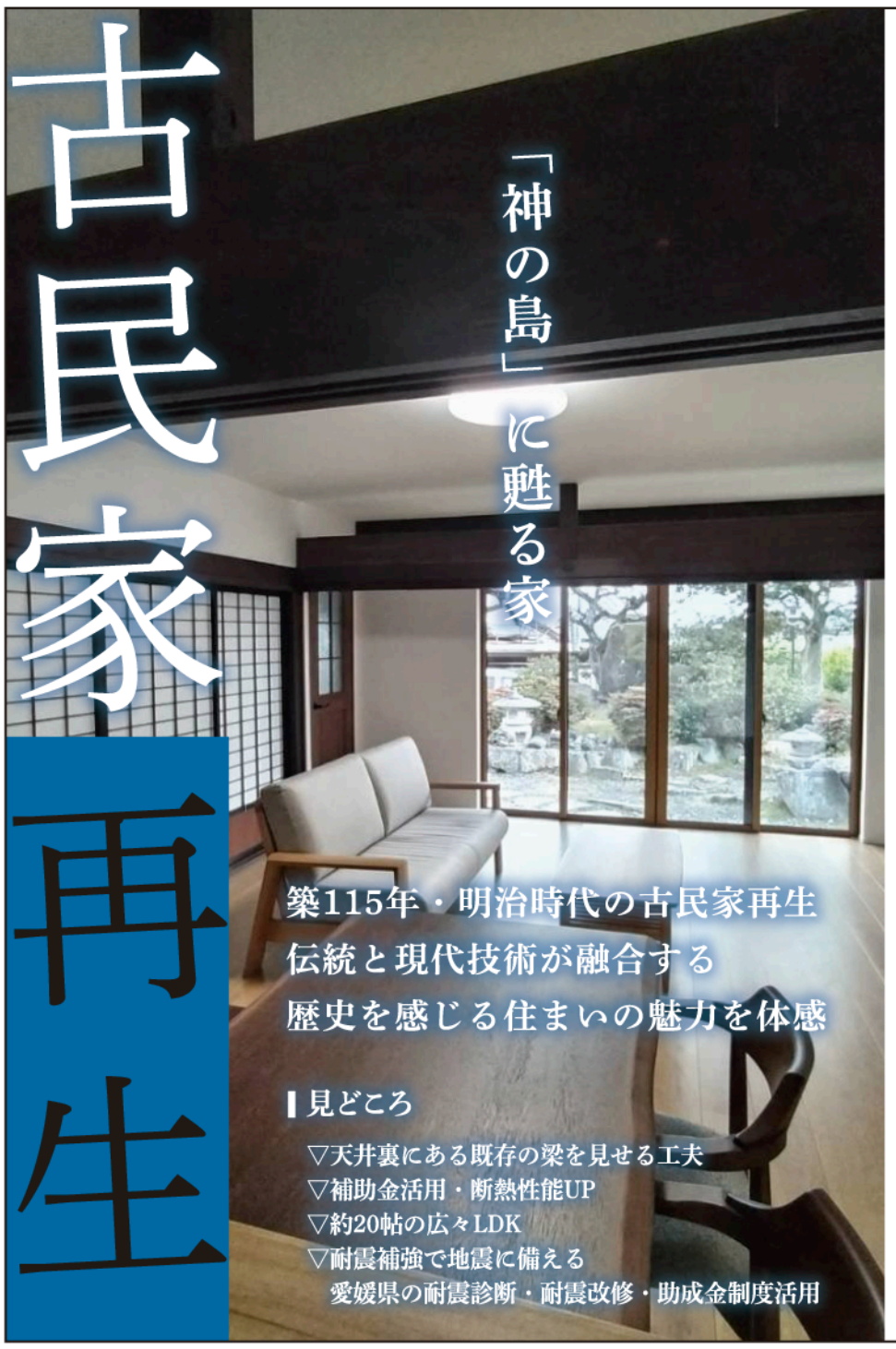
ライトアップグリーン運動

世界緑内障週間に合わせ、建物の光を緑色にする「ライトアップグリーン運動」に賛同し、今治市内でも3月14日から行われます。

同活動は緑内障の理解や早期発見のため、眼科検診の重要性を理解してもらうことが目的です。今治国際ホテル（旭町２）で15日、今治市公会堂（別宮町１）で14日から16日の夜には、建物が緑色にライトアップされます。時間は17時～22時。

よりい眼科（小泉４）の寄井秀樹院長は「この機会に緑内障という疾患に、少しでも市民の方に関心をもっていただけたら」と話しています。

▲緑にライトアップする今治市公会堂



2025 | 3.15 Sat | 16 Sun | open 10:00～17:00

完成見学会

自由に設計、確実に施工。あなたの夢を共に創る。
鳥生工務店 一級建築士事務所

<本社>今治市大西町紺原甲728-3
<小泉アーキスタジオ>今治市小泉2丁目12-35
TEL.0898-53-4535
営業時間 9:00～18:00

ご予約はお電話もしくはホームページから

HP

完成見学、土地探し、住宅資金計画や間取りのご相談など、家づくりのことはお気軽にご相談ください。
ホームページのお問い合わせまたは、お電話からお気軽に！