

ほっとスマイル 9月号



発行者：社会福祉法人 翠睦福社会
 障害者地域生活支援センター ほっと 
 〒761-0443 高松市川島東町1914番地1
 TEL:087-840-3770
 FAX:087-840-3769
 MAIL:hot3770@shirt.ocn.ne.jp
 障害福祉サービス事業所 かわしま 
 〒761-0443 高松市川島東町1914番地5
 TEL:087-848-3611
 FAX:087-848-3779
 MAIL:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp
 HP:http://suibokufukushikai.jimdo.com/

■ □ お知らせ □ ■

『ほっと』の登録について

「ほっと」の登録日、または登録更新から2年以上利用がなく、再利用をする場合には、改めて登録の手続きをさせていただきます。再利用をするためには、登録申請書、主治医意見書が必要となります。
 また、機関紙「ほっとスマイル」も2年以上利用がない方への送付は停止させていただきます。
 再利用をご検討の方、機関紙の送付をご希望の方はお手数ですが、支援センターほっとまでご連絡ください。ご理解とご協力をお願い致します。

『ほっと』ピア相談

- 日時： ① 9月 15日 (水)
 ② 9月 24日 (金)

相談は予約制となりますので「ほっと」までご連絡ください。
 予約の際に受付票を記入して頂きますのでお願い致します。

場所： ほっと相談室 または 自宅
 相談人数は1日1名。相談時間は13:30~15:00の間でおひとり30分です。

■ □ 活動報告 □ ■



絵手紙の花はユリ、ヒメサユリです。

書道は8月らしい作品です。

涼

浴海水

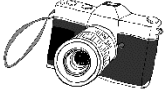
台風

夏祭

暑いな

■ □ 投 稿 □ ■

フォト
コーナー



『芽の輪』



『久米池』

【精神疾患を持つ方の「休み方」】

担当医から「休んでください」と言われたことがある方も多いと思います。ただ実際に休んでみると「先行きが見えずに不安」「もとに戻れるのか不安」「休むことに焦りや罪悪感を感じる」「どう過ごしていいのかわからず困った」と感じる方も多いようです。

そもそも「休む」とはどういうことでしょうか。寝たり横になることが「休む」ことではないようです。

《専門家の意見》

精神疾患を持つ方の「休む」 = 過度のストレスから解放されるための「心の休息」が中心
≠ 日中も臥床する(寝床に入る)など「身体の休息」

うつ病の患者さんは、入眠困難や中途覚醒など夜は十分に休めない一方、日中は体を動かすのがおっくうであるため活動性がとぼしくなります。

つまり、休むべき時にしっかり休んで、動くべき時に動く、ということができなくなっている病気ともいえるのです。その状況において、日中も臥床して休んでいると、ますます昼と夜の区別がつかなくなってしまいます。運動をした方がむしろ治療的です。(※運動のやり方については下記参照)

運動ができるようになって気分もよくなります。運動習慣が身についた人は、再発リスクも低くなります。

これは、うつ病だけでなく、双極性障害や統合失調症にもあてはまります。これらの病気も、過度のストレスが病気の経過に悪影響を与えることが多いので「心の休息」は大切ですが、昼の活動すべき時間帯に「身体の休息」をすることはむしろ避けた方がいいでしょう。

《運動のやり方》

最初のうち 5～10分間 × 週3回以上



1～2週間続いたら 10～15分×週3回以上



スモールステップで徐々に運動量を増やしていく

※ 最初は1日のうちで一番調子の良い時間帯を選ぶ



《休み方の事例》

・空白の時間をとる

用事と用事の間空白の時間、1時間のお茶タイムなどで自分を取り戻す。

1ヶ月のスケジュールのどこかに必ず空白の日、何もしない日を設ける。

・公共施設等を利用する

障害者手帳を提示すると入園料無料になる場所を利用し、ぜいたくな時間を過ごす。

例) 玉藻公園、栗林公園、美術館、歴史資料館、プール、瀬戸内海歴史民俗資料館等

※新型コロナウイルス感染症拡大の為現時点ではほとんどの施設が臨時閉館しています。利用前に必ずご確認ください。

・好きなことをしながら好きな物(コーヒー等)を飲む

例) 音楽鑑賞、料理、読書、自然の音など癒し効果のあるYouTubeを観る

・本当にしんどい時はひたすら寝る

本当に辛い時は、動こうと思っても動けないもの。そういう時は、その状況を受け入れることも大事。

他人との比較や「べき思考」をやめ、ゆとりを持った時間を過ごす。



【南海トラフ地震に備えましょう】

南海トラフ地震は約 90 年～150 年間隔で起こっています。次の南海トラフ地震は **30 年以内に 70%～80%の確率で起こると予測されています**。地震を阻止することはできないので、地震や減災について知り、しっかり備えましょう。

もしも香川県に最大クラスの南海トラフ地震がやってきたら

最大震度 7
死者数 6,200 人
津波による海面の高さ 3m超
負傷者数 19,000 人

建物全壊・焼失棟数 35,000 棟



地震が起きた時の被害をできるだけ少なくするための備え(減災)

① まずは自分の身を守る

命を守る 3 行動

- ・ 姿勢を低くする
- ・ 頭、体を守る
- ・ 揺れが収まるまでじっとしている

② 家の安全対策

- ・ 家を耐震化(※)
- ・ 家具が倒れないように固定
- ・ 家具の配置の見直し
- ・ ガラスが割れないようフィルムを貼る
- ・ 玄関には不要な物をできるだけ置かない

※ 家の耐震化について

昭和 56(1981)年以前に建てられた住宅にお住まいの方は、大地震で住宅が倒壊する可能性があります。耐震改修費用として、対象住宅には最大 100 万円の補助金が出ます。

③ もしもの時の準備

- ・ すぐに逃げられるよう、非常用持ち出し品をリュックに入れて玄関に置いておく。
- ・ 備蓄品の準備をする。
- ・ 家族で計画を立てる。



精神障がいのある方の備え

① 非常用持ち出し品や備蓄品

- ・ いつも飲んでいる薬
- ・ お薬手帳や処方箋
- ・ 医療機関の連絡先など

② 日頃から気を付けておくこと

- ・ 災害時は、動揺やストレスで症状が悪化したり通院できない場合があります。かかりつけ医や家族などと、対処方法などを相談してきましょう。
- ・ 日頃通っている施設や職場、学校などと、災害時の避難場所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。
- ・ 支援を受ける時に、対人関係で配慮が必要な事や、支援をしてほしいことを「ヘルプカード(※)」に記入しておきましょう。

※ ヘルプカードは役場の障害福祉課などで配布しています。

③ 災害が起きたら

- ・ 落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出たときは、近くの人に自分の心身の状況や生活上の注意事項を伝えて、医療機関などに連絡してもらうようにしましょう。
- ・ 混乱して自分で決められないときは、近くの人に支援を頼みましょう。

災害のシュミレーション

① 香川県防災センター (高松市生島町 689-11)

映像や疑似体験により、地震だけでなくさまざまな体験ができます。

体験できること・・・消火体験、地震体験、救急救護体験、映像体験、暴風体験、煙避難体験

※ 新型コロナウイルス感染症拡大の為現時点では臨時閉館しています。利用前に必ずご確認ください。

② 南海トラフ地震(最大クラス)に関する DVD

南海トラフ地震の被害の様子を CG を使って再現しています。被害を少なくするための方法も紹介されています。

南海トラフ地震に関する DVD

検索

参考資料:『令和3年度版 障害のある方のための災害対応手引き』高松市障がい福祉課

『小学生用防災教育副読本 地震がやってくる前に <みんなで考える香川の防災ブック>』

香川県危機管理総局危機管理課, 平成 27 年 9 月発行 令和 2 年 5 月改訂



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2021 年 9 月

日	月	火	水	木	金	土
<利用できる時間> 月～金 9:00～17:00 第1・3・5土 13:00～17:00 (祝日と重なった場合は閉館します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館			1	2 ヨガ 9:30 絵手紙 13:30	3	4 13:00～17:00
5	6	7 健康体操 13:30 	8	9 ヨガ 9:30 書道 13:30	10	11
12	13	14 健康体操 13:30 	15 ✿ ピア相談 ✿ 13:30 	16 ヨガ 9:30 大人のぬりえ 13:30	17	18 13:00～17:00
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24 ✿ ピア相談 ✿ 13:30 	25
26	27	28 音楽鑑賞 13:30 	29 脳トレ 13:30 	30 ヨガ 9:30 	1	2 
<p>✿印のあるものは予約制です。 新型コロナウイルス感染拡大予防のため、車での外出や調理のプログラムはしばらく控え、密にならないプログラムを企画させていただきます。 皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。</p>						
<p>【編集後記】 ここ1年程ミックスジュースにハマっています。バナナ、ミックスベリー、アサイー、豆乳、ヨーグルト、きな粉、レモン果汁など、その時々である物で作ります。カフェで出てきそうなくらい美味しくでき、腸活にも効果絶大で一石二鳥です。 なかなか外食にも行けないので、お家で作ってちょっとしたカフェ気分を味わってみてはいかがでしょうか。</p>						

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 7月28日 高松圏域自立支援協議会 ピアサポート活動推進WG <遠藤>
- 7月30日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会WG <福本>
- 8月2日 エリアGSV <遠藤・松村>
- 8月4日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会(代表者会議) <遠藤>
- 8月6日 塩江地区地域福祉ネットワーク会議 <松村>
- 8月12日 令和3年度第1回香川まるごと福祉定例会議 <松村>