

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:117 2014・3・1

## ○ ソチパラリンピック

様々な想いが駆け巡ったソチオリンピック。日本時間2月24日未明に閉会式が行われ、熱戦に幕が下ろされました。次に熱戦が繰り広げられるのは、3月7日～16日の日程で開催される“ソチ2014パラリンピック冬季競技大会(通称ソチパラリンピック)”ですね。ソチパラリンピックでは、①アルペンスキー、②バイアスロン、③クロスカントリースキー、④アイススレッジホッケー、⑤車いすカーリングの5競技、72種目が実施されます。世界中から692人も選手が終結するソチパラリンピック。日本からはアルペンスキーに12名、クロスカントリースキー/バイアスロンに8名、計20名の選手が参加します。また寝不足の日々になってしまうかもしれませんが、TVの前で応援したいと思っています。

## ○ 乳酸菌



乳酸菌が体に良いということは皆さんご存知だと思います。でも、乳酸菌の正体について詳しく知っている人は少ないのではないのでしょうか。そもそも乳酸菌とは、「糖を分解して乳酸を生産することによってエネルギーをつくる細菌」の総称で、たくさんの種類があります。乳酸菌が含まれている食品で、みなさんが思いつくものは何でしょうか。ヨーグルトを思い浮かべた人が多いのではないのでしょうか。乳酸菌の研究は100年ほど前から注目されるようになったようで、現在では腸内細菌の研究も進み、「乳酸菌には腸内細菌のバランスを回復する整腸作用、下痢/便秘の症状改善に加えて免疫増強作用、発ガン抑制作用、コレステロール抑制作用など」私たちにあって嬉しい効果があることが知られるようになりました。私たちが何気なく口にしている味噌や醤油、ヨーグルト、チーズ、キムチなど発酵食品には乳酸菌が豊富に含まれ、健康に良い影響を与えています。しかし、乳酸菌の効果を十分に得るためには、ただ乳酸菌の含まれる食品を食べれば良いのではなく、摂取した乳酸菌が腸内にたどり着き十分な役割を果たせるようにしなくてはなりません。胃酸に耐えて腸にたどり着き、腸で威力を発揮してくれるように摂取することが大切なのです。また自分の体に適した乳酸菌を選ぶ必要があるそうです。私はいつも味でヨーグルトを選んでいたので、今度は自分の腸の調子を確認して乳酸菌を選ぶように意識してみようと思っています。

### ◀ 乳酸菌摂取のポイント ～乳酸菌を腸に届けて働かせよう～ ▶

- ① 食後に摂取する : 乳酸菌は胃酸に弱いので、食後胃酸が薄まった時に摂取すると良い!
- ② 食物繊維も沢山とる : 良いウンチを作ってあげるためには食物繊維が欠かせない!
- ③ 2週間継続する : 乳酸菌の効果はすぐには表れない。2週間連続摂取して効果がなければ、乳酸菌の種類が合わないのかも。別の菌を試してみよう!

## § : 59 発達障害

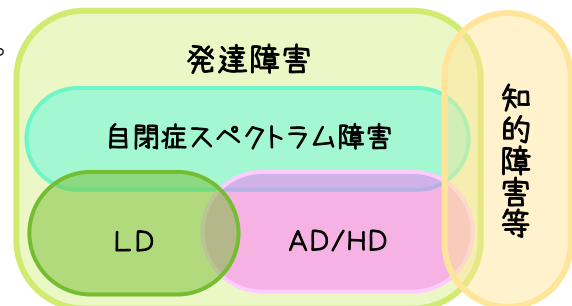
みなさんは「発達障害」について知っていますか？近年は本当によくこの「発達障害」という言葉を耳にするようになりました。発達という言葉も、障害という言葉も、どちらも比較的よく用いられる言葉ですし、会話の中にも出てくるような言葉であるため、何となくわかったような気持ちになっているかもしれません。しかし、発達障害は大きな概念なので正しく理解しないと偏見を生んでしまいます。言葉だけが独り歩きしてしまわないよう、今回は発達障害について考えていきましょう。



### ○ 発達障害とは

発達障害とは、自閉症やアスペルガー症候群など、生まれつき脳の機能に何らかの障害があり社会生活に支障をきたす状態があることを指しています。複数の概念が重なっているため、簡単に理解することは難しいです。生まれつきの特性で脳機能の発達に関係のある障害ですが、脳の機能に障害を与える原因が何なのかは、未だに十分に解明されていません。発達障害は複数の障害をまとめている大きな概念ですから、一口に発達障害と言っても様々あります。発達障害は、自閉症、アスペルガー症候群、注意欠陥/多動性障害(AD/HD)、学習障害(LD)、チック障害などを含んでいます。

1人に複数障害があることも珍しくありません。ですから、同じ自閉症を抱えている人でも、人によってその性格や個性などは異なります。個人差が大きいことも特徴です。



発達障害の場合、小さな子どもの頃から、養育者は育児がうまくいかないと感じることがあります。本人も成長するにつれ、自分自身の持つ不得手な部分に気づき、生きにくさを感じることがあります。しかし、発達障害は一生発達しないという障害ではありません。私たち人間は、家庭や社会、教育の場など様々な人とのかかわりの中で影響を受けながら、一生を通じて発達します。それは、発達障害を抱える人も同じです。幼い頃にできなかったことが成長につれできるようになる場合は多くあります。そのためにも、できるだけ早期に気づき、対応できるように、周囲の適切な理解とサポートを得ることが大切になります。次回は、自閉症スペクトラム障害や注意欠陥/多動性障害、学習障害などについて考えます。



平成25年度も残すところ1か月となりました。現在のシフトが終われば、新人職員の名前がシフト表に載ってくることとなります。平成25年度の新人職員を迎えた日が、つい先日の出来事だったようにも感じられますが、あと少しで新しい年度がスタートします。3月は年度をまとめる月ですから、平成26年度を迎える準備をはじめましょうか！

\* 窓から差し込む太陽の暖かさに春を感じる季節になりました。ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586