

4月2日は「世界自閉症啓発デー」

ASD

自閉スペクトラム症 を知ろう！



自閉スペクトラム症（略 ASD）は、脳機能の発達が関係する障がいです。

生まれつき脳機能の働きに特性があるため成長の過程でコミュニケーションなどの能力に偏りが生まれると考えられており、そうした特性は育て方や本人の努力不足が原因となるものではありません。

※自閉スペクトラム症は発達障害のひとつで、自閉症スペクトラム障害とも呼ばれます。
※自閉症は自閉スペクトラム症の旧称です。



私たちにできること

- ASDを正しく理解する
- 偏見を持たず温かく見守る
- 本人の思いを大切にすること

特性の現れ方や程度は個人差があり、具体的な支援方法も人によって違いがあります。私たち一人ひとりがASDの特性を理解し、みんなが安心して暮らせる社会を目指しましょう。相談ごとがあれば健康づくり課までご相談ください。

- #### 一般的なASDの特性
- 対人関係が苦手
 - 興味や行動へのこだわりがある
 - 臨機応変な対応が苦手
- ※ASDの特性は周りの理解や支援（特性に合わせた環境の整備など）によって状態が改善されることも多く、その人らしさ（個性の一部）として考えることが大切です。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

3月は自殺対策強化月間

2019年、全国で約2万人の人が自殺で亡くなっています。自殺を考えている人は、気分が沈んだり、原因不明の体調不良が続いたり何らかのサインを発します。悩みを抱えている人やサインに気付いた人は、ひとりで悩まずに相談してください。

【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570(064)556
(平日 午前9時30分～午後4時)
長野いのちの電話
☎026(223)4343
(毎日 午前11時～午後10時)

献血のお知らせ

期日 3月14日(土)、15日(日)
時間 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
会場 イオン中野店（正面駐車場）
持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます（無料・予約制）。秘密は固くお守りします。
期日 4月16日(木)
時間 午後2時～4時
会場 中野保健センター
※2日前までに予約が必要です。

感染症予防

- かからないようにするために
- ・流水や石けんを使って十分な手洗いを行いましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。
 - ・なるべく人混みにでかけることを避けましょう。
- うつさないようにするために
- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
 - ・かかってしまったら早めに休養し、睡眠を十分とりましょう。
 - ・水分を十分補給しましょう。
 - ・咳やくしゃみがある場合にはマスクを着用しましょう。



山田 好美 さん
からのご紹介

No.58 豊田 やすひさ さん (柳沢)



自己紹介

昭和27年生まれの67歳です。柳沢で生まれ育ち、県農業大学校を卒業してから少し勤めた後、実家の農家を継ぎました。現在は妻と息子と一緒にリンゴ(ふじ、秋映)やブドウ(シャインマスカット、巨峰)を栽培しています。

台風19号による災害では、うちの畑も水に浸かり一時はどうなることかと心配しましたが、一般ボランティアや柳沢区・JAなど多くの皆さんに助けをいただきました。とても感謝しています。

元気の秘訣

身体を動かすことが好きで、スキーはもう50年続く趣味です。特に新雪を滑るのが好きで、整備されたコースとは違った楽しさがあります。

また、最近では昔のレコードを引っ張りだして聴いています。盤をセットして回転させてと手間はかかりますが、デジタルにはない独特の魅力があり、若い頃を思い出しながら楽しんでいます。

おらほの自慢

柳沢は胡桃下稲荷の初午が有名。縁起の良いダルマを求め大勢の人が集まります。また、村祭りも自慢で、時季になると青年団の若い人たちが笛や太鼓を練習し見事な演奏を聞かせてくれます。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の人が参加できる、介護予防のための各種健康講座を開催します。この他にも各種の講座・教室がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

運動自主グループ紹介

わかがえり教室の卒業生が運動自主グループを立ち上げ活動しています。みんなで集まって体操や脳トレ、おしゃべりを楽しんでいます。どなたでもご参加いただけますので一緒に楽しみましょう!

グループ名: すいせんくらぶ
活動日時: 毎週水曜日 午前10時~11時30分
※会場・活動日時が変更になりました。
場所: 北部公民館
持ち物: 飲み物、上履き
※動きやすい服装でお越しください。一緒に運動しましょう!



栄養相談

▶内容 栄養士が訪問などを行い体調や食生活の様子をお聞きしながら、食事量や栄養バランスについて相談できます。費用は無料です。

▶対象者 食生活の改善が望ましい65歳以上の人



訪問歯科相談

▶内容 歯科衛生士が訪問し、「入れ歯が合わない」「むせる、飲み込みが悪い」「入れ歯の清掃の仕方がわからない」などお悩みの人に歯科健診・相談を実施しています。費用は無料です。

▶対象者 お口の悩みがあり通院が困難な人。

※要介護3以上の人には歯科医師による訪問歯科健診を実施しています。