



ひだまり便り

第76号 (令和7年1月号)
特定非営利活動法人
ひだまり
理事長 平井紳一

特定非営利活動法人ひだまり事務所…〒263-0005 千葉県稲毛区長沼町32番地
TEL 043-258-8604 FAX 043-310-5061
E-mail…hidamari@almond.ocn.ne.jp ホームページ… <https://www.hidamari.or.jp>

理事長より

ひだまり理事長 平井紳一

新年明けましておめでとうございます。

昨年は元日早々能登半島の大地震が発生して、激動の年明けになりました。その後も色々と記録づくめとなり、自然界では、記録的短時間大雨情報の頻発、各地で猛暑日継続日数更新、最近では富士山の初冠雪がこの百年で最も遅い観測日等、気象状況が乱れていて好ましくない記録もありました。一方、パリオリンピックで日本選手は大活躍し45個のメダルに輝き海外開催では過去最多、また大相撲では大の里関が過去最短で未だ鬚も結えない内に大関に昇進、大谷選手はホームランと盗塁で大リーグ史上初の50-50を達成する等、素晴らしい記録もありました。つい先日は、被団協の長い間の地道な努力が評価され、ノーベル平和賞の受賞と言うビッグニュースもありました。



私達 NPO ひだまりも、障がい者やそのご家族と共に明るく、楽しく、元気よくをモットーにいつも通り頑張っていきたいと思います。

今年は巳年なので“幸運、金運の年”と言われています。そして平穏な自然環境で、世界が平和な社会になり、どこでも当たり前の生活が出来ることを願っています。

皆様におかれましても、今年は健康で、明るい年になりますよう祈願しています。今年も宜しくお願ひ申し上げます。

2月22日
(土)

ひだまり勉強会が開催されます！

親なきあとのこと、どうしよう？
成年後見人は早く決めた方がいいのかな？
将来のことが心配だからお金を残してあげたいけど、
どのようにするのがいいのかな？

➡ ひだまり勉強会で悩みを解決しましょう！



詳細は
別紙をご覧ください！



行動援護という特に行動障害に特化した事業所で支援をしている中で、本年も千葉市の様々な会議に参加するなど、微力ながら知的障害をお持ちの方を取り巻く社会を少しでもより過ごしやすくなるようにと考えています。

特に知識面では、知的障害、発達障害の支援方法や支援の考え方はまだまだ発展の伸びしろが多く、自分も日々勉強を重ねています。

今年度特に興味をもって情報を収集整理していたのが、「睡眠と自閉症、ADHD の関係」「知的障害と発達障害の関係」、「医療との付き合い方とは」というものです。

その中でも、「睡眠と自閉症、ADHD の関係」特に睡眠の悩みは日頃うかがうことも多いので、非常に簡単な範囲ではありますが、この機会にご紹介したいと思います。

今年の6月ごろにネット上に公開された論文に「自閉症の特性である不安症状等は睡眠不足によって悪化する」と「ADHD の衝動性の悪化から睡眠障害につながることはあるが、逆に睡眠不足からADHD の症状が悪化するとは言えない」というものがあります。

精神科医の多くも臨床上の経験と矛盾しないとこの論文を支持しているため、自閉症が主たる障害として診断されている方の状態安定には、まず日ごろの睡眠状態の確認をすることが大事と言えること。ADHD の方で睡眠状態が安定していない方については、特性である衝動性、多動性への介入が生活全般の改善に役立つのではないかと今後の支援等を考えるうえでの材料にできればと考えています。

とはいえ、睡眠が安定することはいわゆる障害をお持ちの方に限らず、すべての方にとって望ましいことです。安定の目安としては年齢ごとに推奨されている睡眠時間があり、小学生は9～12時間、中高生は8～10時間、成人では6時間以上、60歳以上の高齢者では布団の中に入っている時間が8時間以上にならないように、本人にとって必要な睡眠時間を確保するとされています。また、寝る時間と起きる時間が土日であろうともあまり変えないこと、どうしても遅くまで寝ていたいなら、前日にその分早めに寝て、睡眠中央時間があまり動かないようにすることも大事といわれています。

入眠についての相談も多いのですが、光と温度、音といった環境づくりを行うことが最初の取り組みになります。睡眠環境を整えるという点からみると日本の家屋は明るすぎるといわれています。夕飯後睡眠に向かうために、部屋の明かりを半分程度に光量を落とし、温度変化を適正にするために就寝1～2時間前に入浴、入浴後はテレビの音も下げて、眠りに向かいやすい環境を調整してみてください。

60歳以下の方で、これらの環境調整をされてもなかなか寝付けないなどの状況が2週間以上続くのであれば、医師に相談をお勧めします。60歳以上の方については、睡眠の必要時間に個人差が大きくなるといわれていますので、日中十分に活動できているのであれば、周りの方(例えば夫婦間でも大きく違うことがあります)の睡眠時間と比べて考える必要はありません。

