

かんたんストレッチ講座

初心者向けの簡単なストレッチや筋トレを紹介する運動講座です。

会場・日時/午後1時30分～3時30分

会場	日程
土浦市保健センター	6月21日(月)
一中地区公民館	6月22日(火)
新治地区公民館	6月23日(水)
神立地区コミュニティセンター	6月29日(火)
三中地区公民館	6月30日(水)
六中地区公民館	7月1日(木)
二中地区公民館	7月5日(月)
都和公民館	7月7日(水)

対象者/65歳以上の市民

内容/講義、ストレッチや軽い負荷の筋トレなどの運動

定員/各20名(定員を超えた場合は抽選)

申込方法/電話で

申込期限/6月3日(木)

6月の献血

日時/6月6日(日)、18日(金)

10:15～11:45、13:00～16:00

場所/イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

ウォーキング大会

日時/6月20日(日) 午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から) ※雨天中止

集合場所/都和公民館

コース/初夏の田園と山を眺めながらコース(約5km)

定員/20人(先着順)

持ち物/飲み物、健康保険証

申込方法/電話で

申込期限/6月11日(金)

※元気アップ!リイばらきポイント対象事業です。

お口からはじめるフレイル予防

お口まわりの筋肉の衰えや、歯の問題などにより、噛む力が低下すると、食べる力の低下だけでなく、心や体全体の機能低下(フレイル)も生じやすくなります。

次のチェックに当てはまる方は、お口の機能が低下している可能性があります。歯磨きやお口まわりの体操などの予防習慣と合わせて、気になる変化について、かかりつけの歯科医に相談してみましょう。



お口の健康気付きチェック

- 半年前に比べて、固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせることがある。

健康教室

大人の発達障害

土浦市医師会

塚原靖二(土浦厚生病院)

【どんな病気ですか?】

発達障害とは、小児期に認められる「自閉症スペクトラム障害」「注意欠陥多動性障害」「学習障害」などの総称です。「自閉症スペクトラム障害」は、コミュニケーションが苦手、相手の気持ちが理解できない、特定の物へのこだわり、柔軟な対応ができないなどの特性があります。「注意欠陥多動性障害」は、ケアレスミスが多い(不注意)、じっと座れない(多動)、規則が守れない(衝動性)などの特性があります。「学習障害」は、読み・書き・計算など、ある特定の分野が苦手な学習が困難などの特性があります。発達障害の多くは小児期に気づかれ、専門医により診断され、本人の適性に合わせた環境調整や薬物療法が行われます。

しかし、なかには成人になるまで発達障害に気づかれず、社会人になってから不適応を起し、初めて診断されることがあります。大人の発達障害の特徴は、不注意症状(仕事を効率的にできない、片付けができ

ない、時間が守れない)や衝動症状(衝動買い、突然キレる、相手を傷つける発言)、多動症状(おしゃべりに夢中になりやすい、じっとしてられない、自分勝手な行動)が主症状です。これらの症状により、不適応を起し、ご本人、ご家族、関係者が悩まれます。

【治療法は?】

治療の基本は、ご本人の特性に合わせた生活環境調整です。集中できる環境作り、情報過多を避けること、一日のスケジュールを決めて崩さないことなどの環境調整が有効です。また、指示は短く簡潔にする、あいまい表現を避ける、マニュアルに沿った対応、困ったときの相談体制を作るなどの対応が有効です。

大人の発達障害の場合、不適応により、抑うつ・不安・不眠などの精神症状を合併することがあります。その場合は、精神科・心療内科を受診して、環境調整や薬物療法(抗うつ薬、抗不安薬、向精神薬、睡眠導入薬など)を受けることも有効です。