

さくらぎだより

第69号 (令和6年10月1日発行)

目次	
○園長より	1P
○通所たより	2～3P
○入所たより	4～5P
○給食たより	6～7P
○ボランティア活動紹介	8P

自閉症のメルトダウン

園長 柿沼 宏明

こんにちは、園長の柿沼です。

今回は、「自閉症のメルトダウン」についてお話しします。

メルトダウンは、圧倒されるような状況に対して、自閉症の子どもや大人が示す激しい反応のことをいいます。一時的に行動をコントロールできなくなると、「叫ぶ、金切り声をだす、泣くなど」の言語症状や、ときに、「蹴る、暴れる、噛むなど」の身体的症状を伴い、突然にメルトダウンが出現します。症状は、かんしゃくと似ていますが、かんしゃくとは全く違い、メルトダウンは人を困らせるための悪い行動でも、いたずら行動でもありません。メルトダウンは、自閉症の人が圧倒されていることを示す方法のひとつですが、他人との交流を拒んだり、困難だと感じる状況から離れたたり、完全に避けたりすることもあります。情報過多や感覚過多から生じたメルトダウンをみたら、立ち直るための十分な時間を提供し、できるだけ静かで安全な空間を作ります。大音量の音楽を止め、明るい照明を落とすなど、情報過多を減らすために思いつくことは何でも試してみます。そのうえで、あわてず、落ち着いて本人や、支援する親などに大丈夫かどうか尋ねます。あらかじめ自閉症と分かっている人には、メルトダウンの誘因を発見し、これらを調整することで、メルトダウンの回数を抑えることができます。誘因には、感覚の問題、日常の変化、不安やコミュニケーションの困難などがあります。すれ違う人や駅の大音量のアナウンスが苦痛や感覚の過負荷を引き起こす場合は、ヘッドフォンで落ち着いた音楽を聴いて大きな音を遮断する、人ごみを避けたりなどの工夫があります。一貫性のある予測可能な日常生活は、自閉症の人にとって安心を提供します。反対に、日常生活の変更は苦痛を伴うことがあります。ある活動から別の活動への切り替えをスムーズに行えるように、通常の切り替えを計画的に行うことも有効です。いつ移行するかを説明した明確な時間割を使ったり、移行までのカウントダウンにタイマーを使ったりすることも有効です。不安やコミュニケーションの困難にも有効な手立てはあるようです。

さて、桜木園の利用者さんの中には自閉症と診断されていない方もいます。この方のメルトダウンに気づくことは、現在の環境が圧倒的であることを知る手掛かりになります。これは利用者さんが安心して暮らせるための重要な支援と考えられます。周囲の子どもや大人のメルトダウンに気づくことも大切です。もしかすると自閉症の特性が潜んでいるかもしれません。このメルトダウンに対する支援が有効であれば、当事者が特性を自覚することが可能となり、将来のメンタルヘルスの問題の予防にも有効かもしれません。

通所たより 1

今年の夏も暑く、そして、長かったですね。ようやく終わりを迎えようとしています。秋、冬と、また楽しい季節がやってきます。散歩に行つて秋の風や空気、自然を、制作や歌遊びなどで季節の取り組みを、利用者さんたちと楽しみたいと思います。

～活動紹介～



【ボランティアさんありがとう！】

ボランティアさんたちによる音楽会やダンスを鑑賞する機会が多くあり、早く見たくて仕方ない利用者さんたち。音楽会にいく準備をして、わくわく感をより高めようと…。ハワイアン音楽とフラダンスの会に向けて、ハワイアンレイやハイビスカスの花、モンステラの葉を制作し、ハワイアン音楽とダンスの会に参加しました。皆さん、とてもお似合いですね。



中南米音楽会では、久しぶりに来てくださったメンバーの方を見て、覚えていたよ！と、うれしそうな皆さん。やぎの爪でできた楽器を触らせてもらいました。次の日にはいろんな楽器で中南米音楽を再現。「♪コンドルは飛んでいく」に合わせて皆さんで楽器演奏しました。



通所たより2

【グループ外出】



「お出かけ」という言葉を聞いただけでうきうき楽しい気持ち。ご自分の好きな商品を選んで買ったり、ご家族からお願いされた商品を見つけて買ったり、アイスやコーヒー、シェイクを味わった方もいました。また次回の「お出かけ」をお楽しみに！



【♪桜木シーワールドへ行こう♪】

皆さんで制作した海の生き物を展示して、スヌーズレン室を水族館にしました。

その名も「桜木シーワールド！」どこかで聞いたことがある名前ですが、桜木シーワールドは、海の生き物が光ったり、泳いだりして、深海のような不思議な癒しの空間です。皆さん、水族館の雰囲気を楽しんでくださいました。



入所たより 1

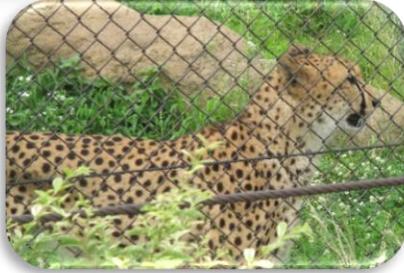
 **ドライブに行ってきました** 



イオン幕張新都心に行ってきました。
お買い物や普段食べられない
ハンバーガーを食べてきました。



千葉公園の芝庭に
行って来ました。



千葉市動物公園に行き、
色々な動物を見てきました。
餌やり体験をしましたが、
動物を怖がる様子なく
「どうぞ」と優しく
餌をあげていました。
楽しい体験を沢山して
来ました。



七夕会では、「七夕さま」を
皆で合奏したあと…
手作りオヤツに挑戦しました。
お料理初挑戦かな?!
クレープを焼いて、
フルーツを巻いて食べました。
自分で作ると

美味しい♡



入所たより2

夏祭り&花火会



夏祭りでは色々なゲームを
楽しんだり、アイスクリームも食べました。

今年の花火会はみんなで外に出て楽しみました。

年1度の夜遊び。お星さまが綺麗でした。



祝還暦

今年度は8名のご利用者様が還暦を迎えました。
おめでとうございます。
健康第一で70歳を目指しましょう!!



人生の節目となる還暦を迎える方達の
ご家族様にも参加して頂き、
久しぶりに家族と一緒に
過ごす事が出来ました。



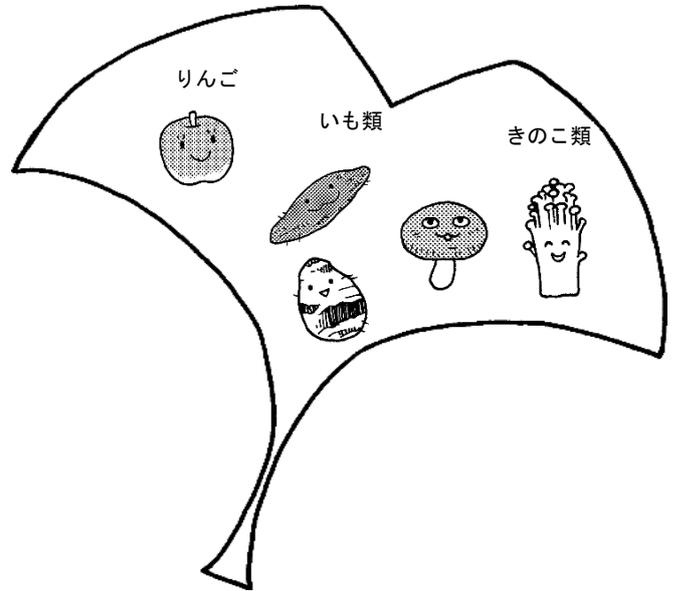
日本舞踊の方達が
お祝いに来て
くれました。



給食たより 1

秋の食材に多く含まれている「食物繊維」についてお話します。

食物繊維とは、人の消化酵素では消化されない食べ物の成分で、整腸作用など身体の中で有用な働きをすることが注目され、第6の栄養素とされています。食物繊維は、水にとける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維に大きく分けられます。

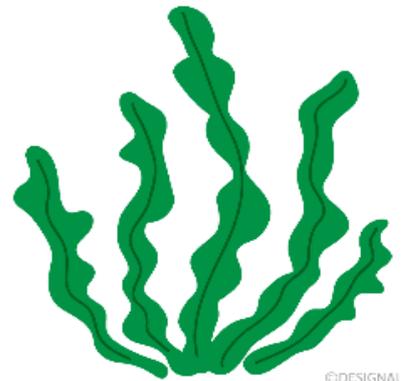


【水溶性食物繊維】

水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になるので、胃腸内をゆっくり移動し、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後の血糖値の上昇を抑える効果もあります。また、コレステロールを吸着し、体外に排泄することで血中のコレステロール値を低下させます。大腸内で発酵・分解がされると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸

○水溶性食物繊維の多い食材

穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、
甲殻類(エビやカニ)の殻など



©DESIGNAI

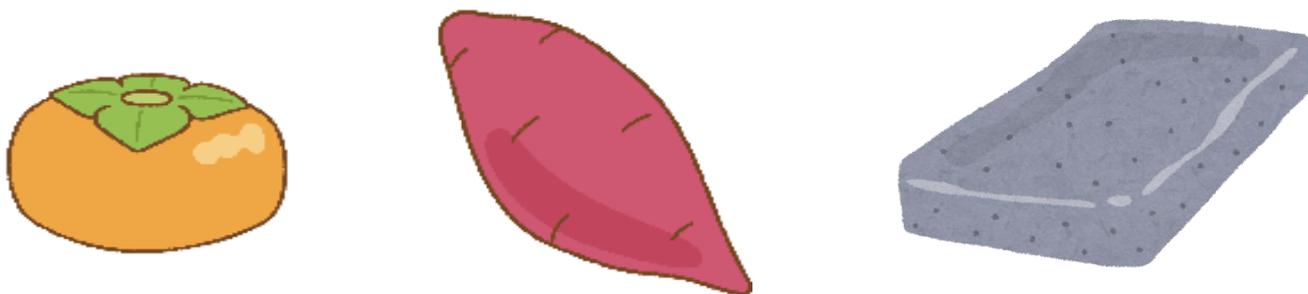
給食たより2

【不溶性食物繊維】

胃や腸で水分を吸収して便の量が増えると大腸が刺激され、排便がスムーズになります。また、有害物質を吸着させて、便と一緒に体の外に排出し、腸をきれいにして大腸がんのリスクを減らしたり、ナトリウムを排出し血圧を下げたりします。

○不溶性食物繊維の多い食材

昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いも、大麦、オーツ麦など



どちらの食物繊維も大腸内の細菌により発酵・分解され、ビフィズス菌などの善玉腸内細菌の餌になるため、善玉菌が増え、腸内環境が改善されます。

さつまいもなどのいも類、きのこ類、れんこん、かぼちゃなどの野菜類、柿、りんごなどの果物類など、食物繊維が豊富に含まれたおいしい秋の食材を毎日の食事に取り入れてくださいね。



ボランティア活動紹介

桜林高等学校 和太鼓部

8月8日、太鼓の演奏とパフォーマンスを披露してくれました。迫力ある太鼓音の振動を体で感じて楽しみました。顧問の先生方、生徒の皆さん、ありがとうございました。

植草学園短期大学 チアダンスサークル

8月22日、チアダンスサークル「Welfares」の皆さんに来ていただきました。笑顔で元気いっぱいな素敵なダンスを披露してくれました。皆さん、ありがとうございました。

中南米音楽 エスペランサ

9月9日は通所、9月18日は入所、計2回来ていただきました。ありがとうございました。中南米の珍しい楽器や音楽を披露してくれました。利用者の方だけでなくスタッフも癒されました。

創作活動

元特別支援学校の先生方に週1回程度来ていただいています。季節に合わせた作品を利用者さんと楽しく作り、1階ロビーや2階通園の廊下に展示しています。

〒264-0028 千葉市若葉区桜木 8-31-15

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会

千葉市桜木園 電話 043 (231) 5865

FAX 043 (231) 7862

HP <https://chiba-shakyo.jp/sakuragi/>

e-mail sakuragien@lime.ocn.ne.jp