



第 179 号
 2023 年 3 月 15 日
 「助け合い栗田」発行
 会長 大圃 毅
 電話 080-9533-4921
 編集責任者 持田 正弘
 電話 848-1817
 栗田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

助け合い栗田への御用は 080-1355-7789 (会長)
 080-8720-2480 (福祉・介護 専用)
 tasukeaiawata@outlook.com (千葉)へ →

今月のトピックス <ヤングケアラーって知っていますか?>

ヤングケアラーとは、本来大人がすると想定されるような家事や家族の世話などのケアを日常的に行っている18歳未満の若者のことです。

- 病気や障害がある家族に代わり、家事をしている。
- 家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。
- 病気や障害のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
- 目が離せない家族の見守りや声掛けなどの気遣いをしている。
- 日本語が話せない家族や障害のある家族のために通訳をしている。
- 病気や障害のある家族の身の回りの世話をしている。
- 心が不安定な家族の話を聞いている。
- がん・難病など慢性的な病気の家族の看病をしている。
- 家計のために働いて、病気や障害のある家族を助けている。
- 病気や障害のある家族の入浴やトイレの介助をしている。



*全国の自治体等が行った高校2年生へのヤングケアラー実態調査では、回答者の4.1%(約25人に1人)の生徒がヤングケアラーであることがわかりました。

<家族のケアをすることでヤングケアラーの生活にでる影響>

- ・ 自分の時間が持てない
- ・ 勉強する時間が十分に取れない(登校できない、欠席が多い)
- ・ ケアについて話せる人がいないために孤独やストレスを感じている
- ・ 友人と遊ぶことができない
- ・ 睡眠が十分にとれない……………など。



<悩んだ時、つらい時は…>

- ☆ 家族・友人に話してみる ☆ 学校の先生(担任・養護教諭など)に相談する
- ☆ 民生委員に相談する ☆ 児童相談所相談専用ダイヤル0120-189-783(24時間)
- ☆ 横須賀児童相談所046-820-2323 その他メール・ラインなどでの相談方法があります。





春の健康管理シリーズ・・・その1・・・春先の効果的な健康対策。

春先は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？ このような症状は、目まぐるしく変化する気温の寒暖差や、生活環境の大きな変化などのストレスが原因による自律神経の乱れによって引き起こされています。そこで今回は、春の不調の予防についてお伝えします。自律神経を整えて春の不調を乗り越えましょう！

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

2. こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。

3. 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもオススメです。

4. 睡眠をしっかりとりましょう

スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。

5. 衣服で温度調節をしましょう

朝晩と日中の寒暖差が大きいため、温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要不可欠です。マフラーやカーディガンなどを上手に取り入れましょう。

6. 花粉症対策をしましょう

花粉症は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。外出時には眼鏡やマスク、帽子などを着用して花粉にできるだけ触れないようにしましょう。

参考文献：花王ヘルスケアナビ、サワイ健康推進課報告

★ 令和5年2月の＜助け合い栗田活動報告＞ 及び 登録情報(2月末現在)

<input type="checkbox"/> 利用会員登録数	402名	(前月比+1)
<input type="checkbox"/> 活動会員登録数	48名	(前月比±0)
<input type="checkbox"/> 活動時間(作業系+福祉系)	56.25時間	(前月比+18.0)
<input type="checkbox"/> 利用者数	8名	



助け合い栗田へのご用命は下記あてご連絡ください。

福祉・介護支援グループ

☎: 080-8720-2480

e-mail: tasukeaiawata@outlook.com

今までと同様、生活支援・家庭雑作業・庭仕事
などのご用命は 助け合い栗田(大圃 毅まで)

☎: 080-1355-7789

※ ご注意：新型コロナウイルス感染症の状況変化に伴い活動内容が変わることがあります。