見えにくい「障害」：「発達障害」を知っていますか？

◇発達障害って何？

子どもが一般的な発達より遅れたり早かったり、ユニークな育ち方をするなど「生まれつきの特性」を持っていて、生活上で不具合（困り感）があるとき、広い意味で「発達障害」といいます。みんなが当たり前にできることがなぜかとても苦労するとき、それは努力不足、親の育て方のせいなどではなく、「生まれつきの特性」のせいかもしれません。

「生まれつきの特性」＋「環境との不適応」＝「発達障害」

不慣れな環境に
パニックになりやすい方もいます。

◇大人にも発達障害はあるの？

「生まれつきの特性」は生涯つきあっていくものです。成長とともに「特性」との対応が上手になり、環境との不適応がなくなるとそれは「障害」ではなくなります。

逆に、子どもの時は「まだ小さいから」と許され、困難はなかったのが、大人になってから求められることが多くなり、不適応が起きてきたために「発達障害」と診断されるケースも増えてきています。

大人になってからでも自分の特性について理解をし、対応を工夫していくことで、適応が良くなっていきます。苦手がある自分を受け入れながら、どのような工夫をすれば、生活がしやすくなるかを考えましょう。

複雑な作業が苦手な方もいます。

診断は専門医療機関に限られますが、「自分にもその傾向があるかも？」と思う方は、本などで調べた情報をもとに対応を工夫してみたり、専門家に相談すると良いかもしれません。

福祉課 ☎66◆1106

発達障害などの相談窓口はこちら

○保健センター ☎67◆1151
○障がい者支援センター ☎68◆3612
（平日　午前8時30分～午後5時15分）
○ささゆりの会　sasa@as-japan.jp

4月2日は「世界自閉症啓発デー」
4月2日～8日は「発達障害啓発週間」

体重を量って健康になろう！

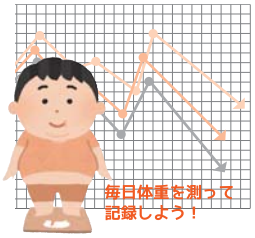
保健センター ☎67◆1151

毎日体重を量りましょう。体重測定は健康への第一歩。朝起きてトイレに行き、その後すぐに体重を量りましょう。

体重測定から見えてくること

- ●メタボ予防には若いころからの体重管理が重要です。
- ●若い女性の「やせ」が増えています。急激なダイエットや「やせ」は危険です。
- ●高齢者は体重が減ることで筋力が落ちていないか、注意が必要です。

広報がまごおりでは来月から体重記録コーナーを下段に設けます。
ご家族で使うときはコピーしてご利用ください。



＋2キロ																															
＋1キロ																															
初日体重																															
−1キロ																															
−2キロ																															
日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体重(キロ)																															

体重を毎日量って記録すると、前の日の食べた物や時間帯、運動などによって体重が変化することが分かります。

◎休日水道お客様センター　土・日・祝日（年始を除く）午前8時30分～午後5時　☎66◆1129
水道料金などの収納、開閉栓の受付および開閉栓作業ができます。