



# 第26回 久米島町職域フットサル大会

5月22日(日)久米島ホテルドームにおいて第26回久米島町職域フットサル大会が開催されました。今大会には9チームがエントリーし、熱戦を繰り広げました。3チームの3グループに分かれて、予選リーグを行い、各グループの1位チームが決勝リーグに進みました。決勝リーグでは大会3連覇中のTension、前回準優勝の久米島高校、小学校教員で構成されたマンディーズの3チームが総当たりで対戦した結果、Tensionが2勝し、大会4連覇を達成しました。準優勝は1勝1敗のマンディーズ、最優秀選手賞には決勝リーグにおいて4得点をマークした古堅理月選手(久米島高校)、敢闘賞は與那浩一選手(Tension)に贈られました。



▲優勝(Tension)



▲準優勝(マンディーズ)

# 第14回 久米島町教育長杯争奪学童軟式野球大会

5月21日(土)久米島野球場において、第14回久米島町教育長杯争奪学童軟式野球大会が開催されました。総当たりリーグ戦で3チームが1勝1敗の同率で並びましたが、得失点差により、清水ブルーファイターズが見事、優勝に輝きました。



☆成績表☆

1位	清水ブルーファイターズ	1勝1敗	15得点	10失点	得失点差+5
2位	なかさと	1勝1敗	12得点	10失点	// +2
3位	美崎スポーツクラブ	1勝1敗	8得点	15失点	// -7

# 真謝稲穂祭角力大会

6月19日、真謝菩薩堂広場において「平成28年度 真謝稲穂祭角力大会」が開催され、一般の部で18人など多くの参加者があり、各部熱戦が繰り広げられました。中学生の玉城一冬さんが、中学生の部に続き高校生の部でも優勝、3年目となる第3回アンマーの部では平良明香さんが優勝し3連覇を達成しました。一般の部は会場が一体となり盛り上がり、佐久川治幸さんが優勝、大村健太さんが準優勝でした。



一般の部	アンマーの部	中学生の部	小学生高学年の部	小学生低学年の部
優勝 佐久川 治 幸 準優勝 大村 健 太 3位 宇根 哲 太 敢闘賞 大城 裕 太 殊勲賞 長嶺 文 士 郎 技能賞 宮 城 健 太 郎 新人賞 國 吉 悠 里 青年会長賞 仲 村 隆 秀	優勝 平良 明香 準優勝 多和田 瑠里	優勝 玉城 一冬 準優勝 山城 真太郎	優勝 高嶺 連 準優勝 喜久村 尋哉 3位 玉城 羽空	優勝 宇根 己道 準優勝 玉城 大飛 3位 高嶺 耀司

# 公立久米島病院だより

## 高齢者の健康シリーズ⑧

病院長 深谷 幸雄・管理栄養士 荷川取 早織

これから高齢者特有の障害の中でも「転倒」というキーワードに関連した障害についてお話ししましょう。今回は運動器不安定症をとりあげます。これは高齢化によりバランス能力および移動能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態と定義されます。運動機能としては開眼片足起立時間15秒未満、またはtimed up go testで11秒以上とされます。このtimed up go testというのは椅子に座った状態からスタート、立ち上がって3m先のポールを回って帰ってきて座るまでの時間を計測します。この運動器不安定症の状態になると転倒の危険が迫っているということです。転倒の原因としては、これまでこの「高齢者の健康シリーズ」でお話ししたように、過度の降圧剤投与による低血圧、糖尿病薬の行き過ぎによる低血糖、骨粗鬆症による関節の痛みなどが上げられてきました。その他筋力低下があります。この予防には身体活動、特に抵抗運動の習慣化が重要です。ウォーキングの習慣は是非必要ですが、ウォーキングは筋力増強にはあまりなりませんので、一度落ちた筋力や筋肉量の増加には是非、筋力トレーニングを加える必要があります。特に有酸素運動の前の筋力トレーニングは有効ですので、ウォーキングの前に少しでもいいので、筋力



# 具体的に伝えよう!

発達障がいを知ろうシリーズ⑩ 小児科医 渡邊 幸

今回はASD(自閉症スペクトラム)児への具体的な対応方法について、「SPELLの法則」というイギリスのASD療育の考え方を元にお話ししていきたいと思えます。  
**S: Structure** 構造化 これは「目に見えない物事を具体的に示すこと」で、ASD児への対応として最も大切なことです。保育園であれば着替え等の手順を絵で提示したり、室内を「遊びの場」「読書の場」など見て分かるようにテープ等で区切って示したりします。また課題をやる際に箱を2つ用意して、課題が終わった隣の箱に入れる、などやるべき事とやった事が一目瞭然になるようにすると子どもは安心します。漠然とした言葉は伝わりにくいため、「ちゃんと片付けて!」ではなく「ボックスはこの箱に入れようね」等、今すべき事がすぐに分かる様に具体的に伝えます。またASD児にとって集団生活は非常にストレスであるため、イライラが爆発しそうな時などに1人になれる場所を設けておくことも大切です。  
**P: Positive** 積極的な関わり ASD児は他の人と「同じ」ようにする事は苦手ですが、必ず他の人より得意なことがあります。その長所を生かすこと、そして出来たことをこ

め褒めることが、がんばるエネルギーになります。  
**E: Empathy** 共感的に関わる ASDの人は物事の捉え方が人と違うために生活しにくさを感じています。「目が見えない人」「耳が聞こえない人」を理解し支援するように、ASDの人の大変さを理解して支援していくことが大切です。  
**L: Low arousal** 低刺激 ASDの人は様々な感覚の過敏性を持っており、騒々しい音・匂い・光・触感などで不安になったり、注意散漫になったりします。そのような刺激をなるべく減らし、パニックの原因となっていないかと探る必要があります。  
**L: Link** 連携 ASD療育は家庭、学校、医療機関等で情報交換をしながら連携して行うことが非常に大切です。  
 これらは発達障害全般に共通する対応方法とも言え、子どもと関わる人にはぜひ頭の片隅に入れておいてもらいたいと思えます。

久米島町の発達障がい相談窓口  
 ・親子支援事業：役場福祉課(担当 新垣) ☎985-7124  
 ・小児科外来：公立久米島病院 小児科(担当 渡邊)  
 火曜・金曜の午後