

5月・6月の休診日：毎週日曜・月曜、5/5（火）、  
5/6（水）、6/23（火）

公立久米島病院 リハビリ室 喜村 純



## こころもからだも晴れ晴れと ～今日も良い一日となりますように～

ハイサーイ！早いもので久米島に来て1年が経ちました。おかげさまで久米島の豊かな自然と人の優しさを毎日、実感しています。

4月から公立久米島病院のリハビリ室もスタッフが5人（男性3人・女性2人）になり、にぎやかな環境になっています。本年度も島民の健康づくりのためにスタッフ一同、切磋琢磨していきたく思いますので、どうぞよろしくお祈りします。

お知らせとして去年の8月より訪問リハビリ（自宅にリハスタッフが伺います）の提供をスタートしました。また、久米島町福祉課が主催する介護予防教室「りっか！りっか！貯筋」にも毎週、参加させていただいています。今後も更に院外で地域のみなさまとお会いする機会を楽しみにしています。

さて、今回は慢性的な肩の痛み（主に肩関節周囲炎）について簡単にお伝えします。

肩関節周囲炎とは、肩の痛みや動く範囲が狭くなり、生活の中で困ることが多くなる疾患です。一

般的に四十肩、五十肩とも呼ばれており、40～70歳の年齢層の方に多くみられています。

### 予防対策として

- ①寝る際には痛い側の腕の位置（肘を肩の高さより下げないようにする）を意識する。
- ②座る時、猫背にならないよう意識する。
- ③肩甲骨の動きを良くする。

詳しい画像や説明は別のリンク先に張り付けていますので、こちらの二次元バーコードからリンクしてみてください。



肩痛予防画像資料

※運動は痛みの無い範囲で行ってください。痛みや炎症、腫れが出たばかりの頃は炎症期のため、自己判断せずに整形外科を受診されることをお勧めします。

それでは、みなさん、これからも公立久米島病院をよろしくお祈りします。

## 自閉スペクトラム症の世界を知る②

小児科 渡邊 幸

ASDのお子さんは基本的には穏やかで、自分の世界を幸せに楽しむことができます。その心地よい世界が急に中断されたり、したいことができない時、周囲に合わせる限界を超えた時などに、かんしゃくを起こしたり、逃げ出してしまうことがあります。このような時は、その行為をしかったり理屈を伝えることよりも、その気持ちを理解したうえで穏やかに対応することが大切です。ASDのお子さんへの対応の基本は、かんしゃくやパニックを起こさないように「環境調整」を行う事です。

### 環境調整の基本

#### ①見通しを持たせる

- 急な活動の変更は難しいが、事前にスケジュールを説明されていると切り替えやすい
- 言葉だけでなく紙やボードに書き出すとさらに安心に繋がります。

#### ②視覚化する

- ルールは言葉や絵で視覚化し、見える場所に掲示する
- 物の置き場所に印をつけたり、床にテープを貼って空間を仕切るなど、見えないルールを「見える化」すると、行動しやすい

#### ③指示は具体的に簡潔に

- 長々とした指示は入りにくい。「1つ目は～、2つ目は」と、分けた方が受け取りやすい
- 「ちゃんと」「しっかり」などのあいまいな表現を使わない

#### ④感覚過敏への配慮

- 偏食や衣服のこだわりは尊重し、無理強いはいらない。音過敏へ配慮する。（イヤマフなど）
- 不安が高まりやすい場所に行く時は好きな感覚グッズ等を持たせるのも有効

幼小期に環境調整を行い小さな成功体験を積みあげていくことで自信が付き、集団生活にも少しずつ慣れていきます。一方で集団行動を要求しすぎると疲れてエネルギー切れになってしまうので、自分のペースで過ごせる時間も確保することがとても大切です。

ご家族だけでなく学校をはじめとした地域の皆さんが、ASDのお子さんについて理解し見守ってくださることで、安心安全の中で成長していくことができます。この機会に少しでも関心をもっていただけたら嬉しいです。

