

やすらぎニュース

Vol.22014.6 発
就労継続支援B型事業
所
やすらぎ工房
三木市志染町青山1-
26
TEL:0794-85-9990
FAX:0794-60-4533

今月の特集!!：睡眠障害について

睡眠障害とは、睡眠に何らかの問題がある状態をいいます。眠れなくなることはよくみられますが、眠れないことイコール不眠症ではありません。不眠の原因には、環境や生活習慣によるもの、精神的・身体的な病気から来るもの、薬によって引き起こされるものなど、様々です。

さらに、睡眠障害には不眠だけでなく、昼間眠くてしかたないという状態や、睡眠中に起きてくる病的な運動や行動、睡眠のリズムが乱れて戻せない状態など、多くの病気が含まれます。また、睡眠の問題は1つの原因や病気だけでなく、いくつかの要因が重なって起こってくることも多くみられます。

睡眠の何が問題なのか、その原因は何か、主観的・客観的の両方を多面的に検討・整理することが、適切な診断と治療につながります。

日本では、一般成人のうち約21%が不眠に悩んでおり、約15%が日中の眠気を自覚しているとの調査結果があります。こうしてみると、成人の5人に1人、つまり1500万～2000万人の人が不眠で悩んでいると推計されます。背景には、人口の高齢化、ライフスタイルの多様化、24時間社会における生活リズムの乱れ、ストレスなどがあるのかもしれない。

睡眠障害があると、何が問題になってくるのでしょうか？

ひとつには、睡眠障害によって、日常生活や社会生活に支障が出てくる場合があります。睡眠障害によって日中の眠気やだるさ、集中力低下などが引き起こされると、日々の生活に支障をきたし、極端な場合には事故につながることもあります。

また、睡眠不足や睡眠障害が長期間持続すると、生活習慣病やうつ病などになるやすくなる場合があります。こうしたことから、睡眠障害に適切に対処することが重要と考えられています。



「職員の話したい!!」

梅雨に入り、もうすぐ暑い夏が来ると心の準備をし始める時期にきたな...なんて感じています。夏の暑さはどうにもダメで、今から少々憂鬱な気持ちもあるのですが、そんな夏に毎年とても楽しみにしていることがあります!!それは、ひぐらしの鳴き声です♪これがたまらなく好きなんです。夕方の日暮れ時に鳴くことから、「日を暮れさせるもの」としてヒグラシの和名がついたそうです。

夏の夕方にひぐらしが鳴き始めると、なんともいえない切なさや幸せな感じとが入り混じった不思議な気持ちになるのです。ここに風鈴がプラスされたらもう私の中では完璧な夏の幸せタイムが完成します。日中の暑さには正直辛いものを感じますが、夕方に幸せタイムが待っているのです。この夏も乗り越えれそうです。今年もナマのひぐらしの声が聞ける季節が目前ということで、ワクワクしています。

ちなみに、ナマといった理由ですが、ひぐらしが好きすぎてスマホの目覚ましの音も実はひぐらしです...。ほんといい声。しかしこれには難点が(#`д´)気持ちよすぎて起きられません。結局別の目覚ましをかけています(((`д´)))

さて、暑い季節に入ります。これを読んでくださっているみなさんも、無理をせず、夏をお過ごしください♪

職員：北上



収穫しました

とっても美味しそうな玉ねぎが収穫できました!!
玉ねぎを植えたのは、まだまだ寒い11月終わりのことでした。それから数ヶ月の時間すくすくと元気に育ち、この度30kg以上の玉ねぎが収穫できました。さっそくお味噌汁を作成。6/17には、皆でパーベキューをするので、そこで玉ねぎも焼いちゃいたいと考えています。

4月行事!!

4月の行事は、毎年恒例!!桜のお花見です。さて、今年のお花見の日程は、どうも週間天気予報で雨の様子。しかし、もしかしたら変更になるかも?!と、期待しながら当日を迎えたら...なんと強い風と雨(°д°)しかし、職員の勝手な日程の都合もありどうしてもその日しかなく、悩んだ結果決行しました。12時前になると、なんと雨が止み晴れ間が出てきました。これはと車を取り合わせいざ協同学園へ♪雨も止み、素敵な花見がスタート!と、言いたい所ですが、冷たく強い風が吹き荒れ...体から徐々に熱を奪っていくではありませんか(°д°)と、ということで桜を見ながらお弁当を食べ、すぐに戻ってきました(笑)
来年は、皆で歩いて行って、暖かな日差しの中お弁当と桜を楽しみたいと思います



5月行事!!

初めて土曜に行事開催!!
ということで、6人のメンバーさんが参加されました。5月と言えば、「端午の節句」そして柏餅ですよね(˘˘)。今回の調理は、買って来たお弁当に具だくさん豚汁、手作り柏餅。そして飛び入りのよもぎ餅♪。これは、作業ボランティアのUさんがもちつき機を抱えて参加して下さいました(かしわ餅を形良くまとめるのも活躍していただきました)。形がこんもりした「正統派」から、アンが入っていない見せかけて実はたっぷり入っているという「トリック餅(筆者が勝手に命名しました(˘˘))」まで、個性なお餅がたくさんできました。空き時間にはDVD鑑賞、トランプなどを楽しみました。



太郎のマンガコーナー

お知らせ:

やすらぎ工房の利用者さんと一緒に内職作業をしてくれる作業ボランティアさん、また、畑作りに詳しい方、一緒にやすらぎ工房内の畑(大きくはないです)作業に携わってくれるボランティアさんを募集中です。どんなのかな?と、もし興味をもってもらえたら、ぜひやすらぎ工房までご連絡ください。よろしくおねがいします。

連絡先は、表紙右上にある電話もしくはFAXにお願いします。