

高知県盲ろう者友の会通信

とさみずき

もくじ
◆ 目次 ◆

そうかい し 総会のお知らせ	P.2
しんねんかい かいさい 新年会開催	P.3
がくしゅうかい かいさい 学習会開催	P.4
だい かいげんにんけんしゅうかいさい 第2回現任研修開催	P.6
けんこう 健康ネタ(めまい)	P.8
スマイルシートごほうこく 報告	P.11
イエローシートごほうこく 報告	P.11
へんしゅうこうき 編集後記	P.12

■ 総会のお知らせ

担当: 事務局

※今号は総会出欠はがき同封のため、メール配信させていただいている会員の皆さまにも郵送でお送りいたします。

総会のご案内

2024年度の総会を下記日程で開催いたします

日時: 4月28日(日) 13:30~

場所: 下知コミュニティセンター(高知市二葉町10-7)

※近隣に駐車場あり(建物の西隣 24時間 300円)

※正会員の皆さまには、返信用ハガキを同封しました。

出欠のお返事をよろしく願いいたします。



お楽しみ交流会

開催時間: 総会終了後~16:00

みなさんと楽しく交流できる会を企画しています。

どなたでも参加できますので、皆様お誘い合わせのうえ、是非、ご参加ください。おまちしております。



2024年度会員継続のお願い

いつも当会の活動に、ご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。
盲ろう者の自立と社会参加促進のために、来年度も皆さまからの変わらぬご支援を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

しんねんかい かいさい
■新年会 開催

たんとう きかくぶ
担当:企画部

がつ にち にち ことし とうじんまち りょうてい はまちょう
1月21日(日)今年も唐人町の料亭「濱長」で、ランチ新年会を

かいさい さんかしゃ にん もう しゃ
開催しました。参加者は15人(うち盲ろう者1人)でした。

ことし りょうりちょう
今年「料理長おまかせランチ」でした。

なか
ボリュームもあってお腹いっぱい！そして…

しょくじ おど ざしきあそ
食事のあとは、しばてん踊りやお座敷遊びで

おおも あ こうちほんとう にほんしゅ
大盛り上がり!! 高知だから本当は日本酒

とも かい ちゃ
なのですけど…、友の会は「お茶け」です。

べくはい はしけん きく はな
「可盃」「箸拳」や「菊の花」…

ちゃ えんかい たの ねん
お茶け宴会で楽しい1年のはじまり！はじまり～！

みな ほんねん もう しゃとも かい ねが
皆さま本年も盲ろう者友の会をどうぞよろしく願いいたします。



がくしゅうかい かいさい
■ 学習会 開催

たんとう きかくぶ
担当：企画部

がつ にち にち しもし
1月21日(日) 下知コミュニティセンターで

がくしゅうかい かいさい こんかい きゅうめいきゅうきゅう
学習会を開催しました。今回は、「救命救急」と

よこはましょうぼうだん かつどう
いうテーマで、横浜消防団で活動しておられる

よこやま みうら あおき こ
横山さん、三浦さん、青木さんにお越しいたご

くんれんよう つか しんぱいそせいほうほう ていねい
訓練用のマネキンを使って、心肺蘇生方法を丁寧にわかりやすく

おし
教えていただきました。



- ① たお ひと み あんぜん ばしょ まわ かくにん
倒れた人を見つけたら、安全な場所なのか周囲を確認する
- ② いしき こえ かくにん
意識があるかどうか、声をかけて確認する
- ③ かたて ひたい お かた たた かる つよ
片手で額を押さえ、肩を叩く(はじめは軽く、だんだん強く)
- ④ たす もと ばんつうほう かくほ
まわりに助けを求める(119番通報、AEDの確保)
- ⑤ いき たし あしもと なか じょうげうんどう
息をしているかどうかを確かめる(足元からお腹の上下運動をみる)
- ⑥ かんせんよぼう たお ひと はな くち おお
感染予防のため、倒れている人の鼻と口をハンカチなどで覆う
- ⑦ きょうこつあっぱく ま うえ おな ばしょ お
胸骨圧迫(ひじを曲げず、上から同じ場所を押す)



※AED は、心臓がけいれんをしているとき、一度心臓を止めるために電気ショックを与える装置（心臓が止まっているときは使用しない）

胸骨を圧迫する心臓マッサージや、実際に AED の使い方を教えていた
ただきながら、いざという時に役立つ人命救助の知識もいただきました。

この学習体験は、定期的に続けていきたい・・・という声もありました。

次回は是非、多くの皆さまにご参加いただければと思います。

3月のコミュニケーション学習会のお知らせ

日時 3月 17日(日) 10:00~12:00

場所 下知コミュニティセンター

※ コロナやインフルエンザ等の感染状況や実施場所の予約状況により、急遽中止となる場合があります。ご了承ください。

■ 2023年度 第2回盲ろう者向け現任研修 開催



2月4日(日)下知コミュニティセンターで、2回目となる現任研修を開催しました。参加者は、26名(うち盲ろう者1名、ろう者2名)でした。

まず、はじめに高知県障害福祉課の西さんから「派遣事業」や「障害者差別解消法」などのお話をお聞きました。

畑中さんは、宿毛の支援事例を紹介してくれました。支援とは、当事者と積極的に関わり、できることを常に考え、当事者の知りたい情報を探して、伝達手段の通訳技術を磨くことだと、それまでの活動経験を話してくださいました。

後半は、松澤会長に盲ろう者が社会参加するために必要なコミュニケーション方法「直接話法」について、学習ビデオや福島智さんの著書などからわかりやすく教えていただきました。

さんか い か かんそう
参加されたみなさんから、以下のようなご感想をいただきました。

● コミュニケーションも通訳・介助者の気持ちもすごく大事だと思いま
した。相手の気持ちをどうやって引き出すか、とても勉強になりました。

● 通訳・介助者になっていろいろな事を学び、教えてもらうばかりだけど
喜んでもらえることがやっぱり私は嬉しい。これからもできることをやって
いきたいと思えます。

● 研修に参加して改めて、支援というのは、当事者の自立に向けた
社会参加ということを再確認させていただきました。

● 当事者が全く知らないことを伝える難しさ、伝わったときの
達成感が「コミュニケーション」。すごく大切なことなんだろうと感じました。

● 畑中さんの「ゼロからのスタート」は勇気がある行動だと思いました。

● 畑中さんのお話で当事者さんの「笑顔を引き出したい」という思い
がとても伝わってきました。松澤さんの紹介して下さった福島智先生の
本を早速借りて勉強したいと思いました。

● 畑中さんの活動から、盲ろう当事者とどんなふうに関わって、自立
に向けての支援をしていくのか改めてわかりました。そして、愛情という、
そこがすごく大事なのかなということを再確認でき、これから見えない人
聞こえない人と関わるための勉強ができました。

かんそう まつざわ はたなか
たくさんのご感想ありがとうございました(松澤、畑中)

こんかい
今回は「めまい」についてです

からだ へいこうかんかく
めまいとは・・・身体の平衡感覚(バランス)を

たも じょうたい はいけい ひろう ねぶそく
保てない状態で、背景に、ストレス、疲労、寝不足、

よく だっすい ひんけつ せいかつしゅうかん かれい のう しんぞうしっかん
抑うつ、脱水、貧血、生活習慣、加齢、脳や心臓疾患、

じ こ こういしょう たいしつとう い
事故の後遺症、体質等があるとされています。



めまいのタイプ

1 回転性

てんじょう じぶん からだ まわ かんかく
天井や自分の身体がグルグル回っている感覚。

おも びょう りょうせいほっさせいとうい しょう
主にメニエール病、良性発作性頭位めまい症、

こうけつあつしょう ないじえん み
高血圧症、内耳炎などに見られる



2 浮動性、動揺性

あしもと くも うえ ある よう かんかく
足下がフワフワする、雲の上を歩いている様な感覚、

と もの ゆ み おも のうこうそく のうしゅけつ
止まっている物が揺れて見える。主に脳梗塞、脳出血、

こうけつあつしょう しんぞうしっかん みみ しんけいえんとう み
高血圧症、心臓疾患、耳の神経炎等で見られる



3 失神発作性、眼前暗黒発作性

立ち暗み、目の前がスーッと暗くなる、

又は白くなる、意識が遠のく感覚。

主に起立性調節障害、低血圧症、

貧血、脱水、心臓疾患等で見られる



★ 特に多い疾患として

1 良性発作性頭位めまい症 … 頭を動かした時、回転性めまい

を起こす、眼振(黒目が揺れる)が見られる事がある

【原因】 耳の奥にある小さな粒状の耳石(炭酸カルシウム)が

何らかの原因ではがれて、リンパ液に浮遊し三半規管に入り込み、

頭の動きと共に動く事で神経を刺激し、脳から筋肉、目に伝わって

目が回る。頭の動かし方や治療体操等で自然に治まる事も多い

2 メニエール病 … めまい、嘔吐、難聴、耳鳴り、耳閉塞感等を

伴う発作がくり返し起こる

【原因】 平衡感覚をつかさどるリンパ液が過剰に溜まる(リンパ水腫)

事で起こる。ストレス、疲労、寝不足、天候等も引き金になると

言われている

★ めまいが起^おこったら

- 1 安静^{あんせい} … めまいが軽^{かる}くなる頭^{あたま}の位置^{いち}で、目^めは開^あけて一点^{いってん}を見^みつめる。水分^{すいぶん}摂^{せつ}取^{しゆ}
- 2 目^めからの刺^し激^{げき}を避^さける … 部^へ屋^やを暗^{くら}くして、TV や音^{おん}楽^{がく}は消^けす
- 3 激^{はげ}しい頭^{づつう}痛^いや意^い識^し障^{しょう}害^{がい}、手^て足^{あし}のしびれ、呂^ろ律^{れつ}がおか^かしいなどの症^{しょう}状^{じょう}はす^すぐに病^{びょう}院^{いん}へ。長^{なが}引^びく、頻^{ひん}回^{かい}に起^おこる、症^{しょう}状^{じょう}が強^{つよ}いなど心^{しん}配^{ぱい}な時^{とき}は、耳^じ鼻^び科^かや内^{ない}科^かで相^{そう}談^{だん}を！



★ケアと予^よ防^{ぼう}

- 1 平衡^{へいこう}感^{かん}覚^{かく}を鍛^{きた}える

① めまい体^{たい}操^{そう}

- (1) 椅^い子^すに座^{すわ}り、両^{りょう}手^てを肩^{かた}幅^{はば}に開^{ひら}き、左^さ右^{ゆう}の親^{おや}指^{ゆび}を交^{こう}互^ごに見^みる
- (2) 片^{かた}腕^{うで}を上^{うえ}に、反^{はん}对^{たい}腕^{うで}を前^{まえ}に伸^のばし、上^{じょう}下^げに親^{おや}指^{ゆび}をみ^みる
- (3) 片^{かた}手^てで顎^{あご}を抑^{おさ}えて固^こ定^{てい}し、反^{はん}对^{たい}腕^{うで}を左^さ右^{ゆう}にゆ^うっ^ごくり動^{どう}かし
親^{おや}指^{ゆび}を目^めで追^おう、上^{じょう}下^げも同^{どう}様^{よう}に
- (4) 片^{かた}腕^{うで}を正^{しょう}面^{めん}に伸^のばし、親^{おや}指^{ゆび}を正^{せい}視^ししたま^ま頭^{あたま}を左^さ右^{ゆう}に回^{まわ}す、
上^{じょう}下^げも同^{どう}様^{よう}に。そ^それ^れぞ^ぞれ 20回^{かい}位^{らい}

その他

すいぶんせっしゅ ちょうないかんきょう ととの じりつしんけい あんてい
こまめな水分摂取、腸内環境を整え、自律神経を安定させる、
せいかつしゅうかん ととの にゅうよく ねがえ まくら くふう
生活習慣を整える、入浴や寝返りしやすい枕の工夫などしてみる

いっかせい まんせいとき
めまいは一過性のものも慢性的なものも、
たにん み つら
他人から見えにくく辛いものです。

りかい はじ よ た
まず理解することから始めて、良く食べて、
よ ね うんどう い つ
良く寝て、ちょっと運動に行き着きますね。



こんかい さか た ひであき むろふしとしひさ いいだまさひろかくせんせい しょせき さんこう
今回は坂田英明、室伏利久、飯田政弘各先生の書籍を参考にしました

■スマイルシートご協力のお礼とお願い

たんとう かいけい
担当：会計

きょうりょく れい ねが まこと
いつも「スマイルシート」にご協力いただき誠にありがとうございます。

ねんど えん かんげんきん とも かい かつどうひ
2023年度は、34,500円でした。還元金は、友の会の活動費として
はばひろ かつよう
幅広く活用させていただいております。

ねんど ひ つづ きょうりょく ねが
2024年度も引き続き、ご協力よろしくお願いたします。

どうふう ゆうこうきげんとう いちどく さいわ
※チラシを同封しております。有効期限等、ご一読いただければ幸いです。

■イオン黄色いレシートキャンペーンご報告

たんとう じむきょく
担当：事務局

こんねんど き ふ きん れんらく らいねんど
今年度は、まだ寄付金のご連絡をいただいていないため、来年度、

あらた ほうこく
改めてご報告させていただきます。

へんしゅうこうき
■編集後記

こんねんどうさいご つうしん がつ そうかい ぎょうじ
今年度最後の通信となりました。4月の総会からはじまった行事も

せいぶこうりゅうかい あき こうりゅうかい ちゅうし かいさい
西部交流会、秋の交流会と中止になることなく開催できました。

らいねんど みな さまざま いっしょ ところ たの
来年度も皆さまと様々なシーンで一緒できることを心から楽しみに

しております。まずは、「令和6年度 総会と交流会」でお会いしましょう。

つうしん たい いけん かんそう とも かい ようぼう
通信に対するご意見、ご感想、また、友の会へのご要望など、なん

でもお気軽に、事務局、または、担当役員までお知らせください。

らいねんど ねが
来年度もどうぞよろしく願いたします。

へんしゅうたんとう わたなべ
編集担当：渡辺

発行・編集 高知県盲ろう者友の会

年会費 正会員 2000 円（家族会員 1000 円）

賛助会員 1口 1000 円

団体会員 1口 5000 円

振込先 ゆうちょ銀行 01670-7-40874

高知県盲ろう者友の会