

自立生活ハンドブック4 からだ!! げんき!?

●500円(送料込み)

さいしんかん
最新刊

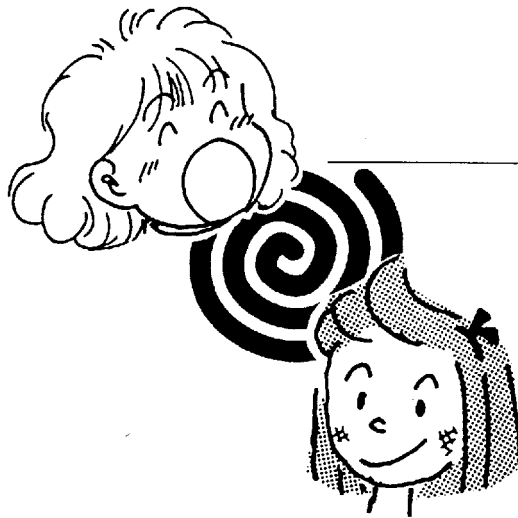
羽石 瑛子 執筆



いつまでも
元気でいるために

※ 徹々とそとと 知的にハニテイモむつあくの人人々知、毎ま
てきるこも新り、自分の持を大切にすまよう、心と

「からだ!! げんき!」はどんな本?
あなたは自分のからだのことをどれくらい知っていますか? やせた、太った、病気になる、からだや健康のことはだれもが関心を持っています。しかし、知っているようで知らないことは意外にたくさんあるのです。
あなたのお子さんはどうでしょう。親や支援者が健康を気づかってあげることが



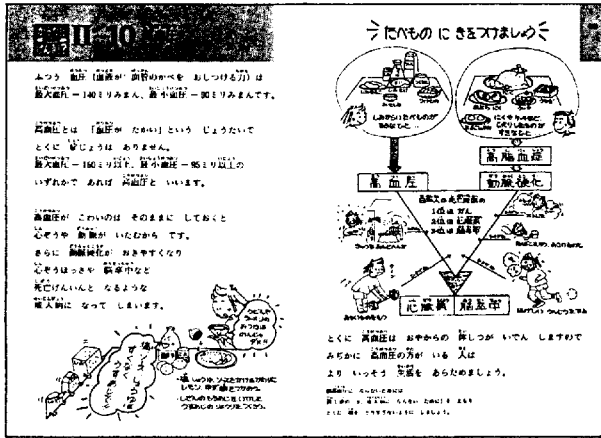
大切ですが、本人が自分のからだを大切にしようという気持ちを持たないことには、どんな努力や心配も空回りです。高血圧、動脈硬化、がんなど、成人病への不安が大きくなります。そのとき、本人に自覚があるかどうか、健康への重要なカギとなります。
「からだのしくみを教えようにも、自分ではうまく説明ができないし、かといって

あなたのひん度は?
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

ひん度はさまざまひんうきのげんいん
動脈硬化、高血圧、糖尿病、心臓病、脂肪肝、高脂血症、痛風、関節痛、糖尿病

ひん度は、体重と身長から計算されます。BMIが20未満は痩せ、20以上は太り過ぎです。BMIが25以上は肥満と診断されます。BMIが25以上になると、高血圧、動脈硬化、糖尿病、心臓病、脂肪肝、高脂血症、痛風、関節痛などの病気にかかるリスクが高まります。

本屋で探しても、書棚に並ぶ健康本のほとんどは専門的すぎて、文字が多くて、子どもに読ませるところか自分が読む気にもならない。……そうですね、わかりやすく気軽に読めて、しかも内容の濃い専門書はなかなかありません。
この本は、そうした声を受けて、わかりやすく、楽しく読めるよう、大きめの文字とたくさんイラストで構成されました。親や援助者がイラストを見ながら説明をし



てあげてもいいですし、多少健康に関する知識のある人でも興味深く読めるはず。知的に障害のある人にも楽しく読める、わかりやすくして元気になる健康の本。完成したそれは、知的障害のある人のみならず老人、成人、子どもと、すべての人が楽しく読める、元気になる本となりました。

「いったい何が書いてあるの？」
この本には かんたんで
だれにでも できる
からだを たいせつに する 方法が

かいてあります。

この本を よむと きっと
じぶんの からだの ことは
ひとまかせに しないぞ
というきもちにも なるでしょう。

(「はじめに」より)

この本は、①からだの健康についての話と、②いろいろな病気についての話の二つの章で構成されています。具体的にあげると、第一章の「からだ!!」には、次のようなことが書いてあります。

- ・ いのちの誕生、からだや細胞のしくみ
- ・ たべもの、ひまん、ダイエツト
- ・ 成人病にならないために
- ・ 上手なお酒の飲みかたと病気
- ・ たばこは良い? 悪い?
- ・ ストレス

たとえば、「からだのしくみ」のページには、それぞれの器官がどのような働きをしているかについての説明、「たべもの」のページでは、人間に栄養が必要な理由と、栄養素の含まれている食べ物がイラストで示されています。

第二章の「げんき!!」では、

- ・ げり、べんぴ、胃、肝臓の病気
- ・ 胆石、糖尿病、ぢ、貧血、高血圧
- ・ 高脂血症、動脈硬化、脳卒中
- ・ 心臓病、つうふう、がん

・ 骨そしょう症
・ シンナー・麻薬のおそろしさ
などについて書かれています。例えば「高血圧」のページでは、高血圧についての説明が右ページに、食の好みによってなりやすい病気と注意事項の図解が左ページに記載されています。

「からだ!! げんき!!」で元気なからだに

この本を手にした方々から、すでにたくさんの方が届いています。「文字を読まなきやという気がなくなっても読めるところがいい」「好きなところからめくって見られる」……また、年配のご夫婦からは、「文字が大きいので助かる」「夫婦間の話題がひとつ増えた」などなど。

この本を読んで、からだのことを知れば知るほど、「自分のからだだつてえらいなあ。すごいなあ。がんばりやだなあ」と思ってしまう。それが健康への第一歩! 自分のからだを知れば、自然に、からだをいたわろうという気持ちになります。

きっと、健康と元気へのきっかけを見つけれられるはずです。ひとり、ふたりで、みんなで、この本を読むことをおすすめします。自分のからだを元気にするために。大切な人のからだを元気にするために。

(本書のお申し込みは、全日本手をつなぐ育成会 ☎03(3433)0668まで。)