

八尾市市民活動支援ネットワークセンター「つどい」 (ブログ)

大阪府八尾市の魅力ある市民活動情報をブログ形式で発信しています！
ぜひぜひご覧下さい(^_^)!

お知らせ

- 💡 髪は頭皮のこと 発毛のプロが回答!
- 🌸 みんなが見ているブログをランキングで確認
- 🌿 無料で安心、写真も便利なgooブログ♪
- !! gooアンバサダー募集中!!
- 📺 ブロガーによる人気映画レビューまとめ

プロフィール



読者になる

都道府県

大阪府

自己紹介

八尾市市民活動支援ネットワークセンター「つどい」は、大阪府八尾市内で市民活動（NPO）に携わっておられる方&これから携わりたい方を支援するためのセンターです。

(yao-tsudo.ecnet.jp)

起立性調節障害ランチセミナー

2014-12-27 17:53:35 | 市民活動情報 (行事案内等)

センター「つどい」の新福です。

12月18日に取材先のブログをアップして以降、そのままですみません。

先月の話ですが・・・

11月29日（土）に八尾市役所本館地下1階にある「cafe rest Pica Pica」にて「起立性調節障害（OD）ランチセミナー」が開催されました。

主催は、つどい登録団体である「起立性調節障害（OD）家族の会 ～Snow～」です。

取材にお邪魔しました～！

前回は今年の5月に開催し、好評を得たランチセミナー。

今回も前回に引き続き柳本（やなぎもと）嘉時先生と、新たに心理士の八島麻美子先生をお迎えしてのセミナーでした。

ログイン

 [編集画面にログイン](#)

[ブログの新規登録](#)

goo おすすめ

 [最新記事一覧](#)

 [公式Facebook](#)

 [公式Twitter](#)

[暮らしのアイデア集](#)

 [即採用！セリアの消耗品収納](#)

 [使いやすい！無印シリコン調理スプーン](#)

 [ユニクロ&GU春スカートが優秀！](#)

[ブログの新規作成](#)

カレンダー

2017年5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

[前月](#)

[次月](#)

最新記事

[開催場所のジレンマ。「わくわくまつり」の悩みごととは？](#)

[第17回えんがわ寄席](#)

[第5回わくわくまつり@プリズムホール](#)

[～4月15日（土）市民活動交流会～
楽しい環境活動支援金募集のご案内
マジック&リトミックのコラボが](#)



八島先生のおはなしの様子です。

途中からの参加でしたので、おはなしの後の質問コーナーでした。



柳本先生のお話です。

具体的にお話を聞かせていただきました。

・起立性調節障害（OD）とは・・・

起立すると血液の循環の調節がうまくできない（障害され

「わくわくまつり」に向けて練習中
です！

★第5回わくわくまつり★

「やお若者OTS会議」事業実現メン
バー募集案内

子ども・子育てを応援する取り組み
大募集のご案内

八尾市「子どもの居場所づくり補助
金」応募団体募集の案内

>> もっと見る

カテゴリー

大阪府の市民活動情報(1)

事業者等の社会貢献活動(2)

地域活動情報(35)

相談対応(3)

インポート(3)

市民活動関連情報（地方新聞）(96)

「ニュースつどい」(55)

NPO法人向け情報(3)

助成金情報(34)

スタッフ紹介(7)

八尾市関係（行事案内）(62)

「つどい」環境配慮の取組み(20)

市民活動情報（行事案内等）(546)

「つどい」の主催行事とお知らせ
(140)

スタッフのひとりごと(90)

日記(0)

旅行(0)

グルメ(0)

最新コメント

センター「つどい」/まちかどプリ
ズム～人形劇を楽しもう！～ (8
/28)

センター「つどい」/「アートやっ
ちゃお！」いよいよ11日（日）開催
です！

センター「つどい」/まちおこし
YA0ライブ in 太陽の広場ふれあいま
つり2013

た) 病態です。

根本には自律神経が原因で、心理社会的なストレスが関与
しています。

思春期の中学生に多く、不登校の3割～4割はODとも言わ
れています。

・病状の特徴

午前中に強くあらわれ、昼からは改善。

天候によってことなり、また季節変動がある。

例) 雨の日や湿気が多い日は病状が強い。

例) 梅雨時は特にひどい。

取材した感想ですが、血液は血が心臓に返ってこない、血
液が身体の末端までいかないことや、

成長期は身体の場合によって、成長がバラバラなので、例え
ば心臓が子どものままで

まだ成長がしていないことがあるなど、色々な状況があるん
だなあ～と感じました。

・心の病気ではない。

印象に残ったのが、まずは薬では治らないことを説明され
ていました。

生活習慣（寝て、食べて、運動する）を整えて、心の面は最
後だという

お話でした。なるほど～。

以前に関係者の方のお話をお聞きした際に、ODは根性がな
いとか、たるんでいるとか、

精神論として見られがちな症状ですが、身体が理由であること
をお聞きしました。

今日のお話でそれが、よく理解できました。

完全に身体疾患から始まりで、そこにストレスが加わると症
状が大きくなるんですねえ～。

(原因がよくわかりました。)

センター「つどい」/World Seed
えんがわで「ダブルスマイルサン
タ」をPR!! (12/14)

センター「つどい」/八尾市と五條
市(柿のクリスマスプレゼント) 12
/12

センター「つどい」/ご案内:「大
山寛人講演会」

センター「つどい」/「えんがわ」
で一緒にお昼ご飯を食べませんか

最新トラックバック

バックナンバー

[2017年05月](#)

[2017年04月](#)

[2017年03月](#)

[2017年02月](#)

ブックマーク

[最初はgoo](#)

[gooブログトップ](#)

[スタッフブログ](#)



・生活習慣として (具体例)

寝る1時間前:スマートフォンはしない、本は読まない、勉
強はしない。

脳が活性化して眠れなくなるため、

→歯磨き、寝間着に着替える、ストレッチをして落ち着かせ
ましょう。

体調が良い(元気な時)は、運動する(ODの場合は比較的
夕方は元気なので、夕方から15分程度)

水分補給をしましょう。血液を作るために1日2リットルは
飲みましょう。

塩分も取りましょう! : 思春期には塩分は必要なもので、濃い
めの味付けでもOKだそうです。

体内を循環するために、生理食塩水を飲料する方法もお話が
ありました。

感想ですが、なんか年齢に関係なく、共通していますよね。



この写真は、八島先生のお話の後のリフレッシュタイムで
す。

両手で伸びをすると頭がさえますね。

さえた頭でお話を聞いたので、今回ODのことがよくわかりました。

またまた感想です。

生活習慣を整えるのは、健康には共通ですね。

ODも特別視しないで対応すること。みんなに知ってもらえばいいですね。

私も子どもの時からの猫背で、首の骨（頸椎）が途中からまっすぐになっていたのも、自律神経に支障があり、体調がすぐれませんでした。

今もメンテナンスで治療していますが、28歳からだんだん元気になってきました。

今、ブログを作っていて、「私もひょっとしてODやったのかな？」「自律神経が原因なのは一緒やな。」と思いました。

本当に症状や身体疾患や健康に影響することが多く、その改善や症状などの原因を知ってもらおうと色々な活動団体があると思います。

共通することもあるので、そんな活動団体に協力してもらい、みんなで気づき、つながる場が出来ればええですね。

（例えば、健康に快方に向かうために、身体的原因なのか、心理社会的な原因なのかをいくつかの症状から考えることで自分はどの状態かを気づくことをテーマに何かできないかなと思いました。）

ジャンル： [ウェブログ](#)

[コメント](#) 

0 [ツイート](#) [G+](#) [いいね!](#) 0 [シェア](#)

[« エコ活動でスマホにポイント...](#) | [トップ](#) | [「写楽のつどい」写真](#)