



あしなみ会だより

足立区精神障害者家族会あしなみ会

事務局：足立区千住4-3-9

TEL 03-5284-8106

ashinamikai@gmail.com



2026年

7月号

NO.618

Nothing about us without us

「生鮮食品売り場で脳科学？」

【Q - 2】

7月。暑いですね。マーケットに行くと「値上がりだらけだ」と思い悩み、ふと気付くと生鮮食品売り場をウロウロ。冷気の前でほっとします。暑さから体をまもらうと、視床下部から出される「体を冷やせ！汗を出せ！」の指令に全力を振り絞って対応している自律神経チーム。ブラック企業並みの「戦闘態勢」でへとへとな交感神経さん、しばしこの冷気の前で、一息ついてね。穏やかな気持ち担当の副交感神経さんは、「汗を出せ！大作戦」で出番がなくてひやひやハラハラだったね。ありがとう。新鮮野菜の緑も目に届き、副交感神経さんのお出ましで、イライラも収まりました。（ちなみに、太い血管のある部分を冷やすのも効果あります）ミストの水滴が涼やかなレタス、買って帰ります。



< 6月 あしなみ会例会 報告 >

6月20日（土）6月の例会は、大変な雨の中でしたが、メンバーさん、職員さん、会員含めて21名の皆さんが参加してくださいました。

< 講演会 >

「薬だけに頼らないメンタルヘルスケア」

～糖尿病と心の深い関係～

講師は 坂口妙子さん、精神保健福祉士、日本栄養精神医学指導士、臨床分子栄養医学カウンセラーとして、体の細胞一つ一つが元気になる栄養の摂りかたを明るく元気にお話くださいました。あしなみでは、19年のキャリアがあり、現在は、萌作業所で主任指導員として、生活支援員の立場で、皆さんへの支援に携わっておられます。

そんな坂口さん、「皆さんは調子悪い時ってどんな感じになりますか？」

「この人調子悪そうだなあと思うとき、その人はどんな様子ですか」と質問からお話を始められました。参加者が出し合った「調子が悪いようす」を左側に、坂口さんが「知りたい！糖尿病」というサイトから引用したデータを会場で示してくださったものを右側にまとめました。

皆さんの発言	(知りたい！糖尿病 のサイトを参照。)	
調子が悪いようす	症状	血糖値
・うつむいている ・不安で鬱鬱する ・めまい ・動悸 ・体がだるい ・パニック発作 ・気持ちに乗らない ・時間や場所の感覚が変	・異常な空腹感 ・体のだるさ ・冷や汗 ・動悸 ・ふるえ ・熱感 ・不安感 ・悪心	6 0 mg/dl ↓ ↓ ↓ ↓
	・眠気・強い脱力・めまい・混乱・強い疲労感・集中力の低下 ・不安・言葉が出ない（ほらほら、あれ、あれよあれ！） ・抑うつ・物が見えにくい・元気がない・時間や場所がわからない	4 5 mg/dl ↓
	・異常行動（醤油入れたかったのに、砂糖入れちゃった！など）・意識もうろう・痙攣・深いこん睡	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ 3 0 mg/dl

「調子が悪い」時の「調子の悪いようす」は低血糖の時の症状とも重なっていました。

さて、坂口さんのお話は、「調子が悪いのは、それは『低血糖』かもよ？」という本日のメインテーマに入っていきます。

例えば、おにぎりを食べます。おにぎりは食道を通過して、胃に入り粉碎されてしばし待って、腸に流れ込みます。小腸で糖は体に（血管に）吸収されます。吸収された糖はいったん肝臓に送られます。肝臓に貯蓄される糖と全身に流れていく糖に分かれて、エネルギーになります。糖は体を動かす燃料でもあるということです。



「糖」がエネルギーを作る流れ と 低血糖と高血糖

血管の中を糖が運ばれてくると、細胞の中で、インスリンが出てきて、細胞の扉を開き、糖をミトコンドリアへ届ける“トラック”が動き出します。ミトコンドリアは糖を使ってエネルギーを作ります。そのエネルギー

ギーで私たちは動いています。ミトコンドリアは体重の約10%を占め、作られたエネルギーの20%は脳で消費されます。私たちが元気なのは、ミトコンドリアが元気だからです。心臓が動き、いろいろなことを考えることができます。この仕組みがうまく働かないと、エネルギー不足で、疲れやすさ、集中力低下、眠気、イライラ、不安などの不調が現れます。低血糖では、燃料不足で脳が省エネモードに入り、理性が真っ先に落ちて怒りっぽさや不安が出ます。

高血糖の場合では、燃料はあるのに細胞に入れず、ミトコンドリアがエネルギーを作れないため、やはりエネルギー不足になります。原因としては、①インスリンがでていない ②インスリンは出るけれど、機能しない（細胞に入り込めない、トラックが動かない、扉があかない…）③ミトコンドリアが糖を処理できない（ミトコンドリアがお疲れです）。糖尿病は糖がたくさんあって余っているのではなく、細胞の中まで糖が届かず、身体はエネルギー不足な状態になっているので疲れやすくなります。これが糖尿病の本質で、細胞の機能が落ちることで白内障や網膜症、腎機能低下などの合併症が起こるので大変な病気だということです。



血糖値の波とホルモンがつくる「自律神経の乱れ」

血糖値は一日の中で上下し波があります。食事で上がり、インスリンで下がり、下がりすぎると血糖を上げるホルモンが働きます。血糖を上げるホルモンは複数あり、アドレナリン、ノルアドレナリン、コルチゾールなどが代表的です。空腹でも動けるようにと備わった仕組みです。

しかしこれらのホルモンは副作用として、心臓をドキドキさせ、血圧を上げ、不安や緊張を強めます。指先が冷たい、手が湿る、肩こり、眠れないなどの症状は、交感神経優位のサイン。医師に「自律神経かな」と言われる状態の多くは、この血糖調節ホルモンの働きによるものです。

血糖が急上昇・急下降する「血糖の乱高下」があると、ホルモンが大暴れし、脳がシャットダウンして正常な判断ができなくなることがあります。血糖値が下がりやすい夕方は事故が起こりやすいといわれています。夜間も血糖が下がると、血糖調節ホルモンが働き続け、心臓がドキドキし、何度も目が覚めてしまいます。丑三つ時に不安や恐怖が強くなるのも、脳のエネルギー不足が背景にあります。

糖尿病でなくても、健康な人でも昼食後に血糖が250まで上がり、夜には70まで下がる例があり、昼間の乱高下が夜の不眠につながる場合があります。こうした血糖の揺らぎが、「エネルギー不足」を招き、

その反応として、イライラや不安につながっているのだと理解できます。



食後の7分ウォークとちょこちょこ食べで生活改善

血糖の乱れを整えるためには、「ちょこちょこ食べ」が有効です。お腹がすく前に少量食べることで血糖の急上昇を防ぎます。

食後すぐに7分ほど歩くと、血糖の上下がなだらかになり、ホルモンが暴れにくくなります。実際に、昼食後の血糖値が250から165まで改善した例では、昼食のおかずはそのままに飯（ご飯）の量を分けて食べ、補食（間食）を取り入れ、食後に歩くことを続けていました。

夜中に目が覚めてしまう人は（満腹は逆効果ですが）寝る前にご飯を二口だけ食べると血糖を安定させ、眠りやすくなります。

血糖の仕組みを理解すると、体の不調やメンタルの揺らぎが「エネルギー不足」や「ホルモンの働き」によるものだとわかります。子どもから大人まで体の仕組みは同じ。血糖を安定させる生活の工夫が心と体の安定につながります。完璧を求めすぎず、自分が心地よい方法を選び、無理なく続けられる形で体に必要な材料を補っていくことが大切です。



エネルギーを作り出すミトコンドリアは、お母さんからしか受け継がないこと、元をたどっていくと、アフリカの1人の女性にたどり着くのだそうです。「それを考えるともうなんか人類みな兄弟と思ってきます。」と元気にお話くださった坂口妙子さん、ありがとうございます。（報告…桑原）

〈そのほかの活動の報告〉

● あしなみ家族会 会員による相談会

2026年6月6日（土） 10:00～15:00

当事者の方、ご家族の方からご相談がありました。（報告…桑原）

● 社会福祉法人あしなみ 移転会議

2026年6月10日（水） 10:00 WEB上での開催

千住地域での物件探しはますます大詰めになっています。良いご縁につながりたい。チームの皆さんの思いも一つ。話し合いながら進めています。補助金なども調べていけると良いねと話しあっています。（報告…桑原）

● 足立区地域自立支援協議会 令和8年度第1回 本会議
2026年6月12日（金）14:00～16:00
障がい福祉センター5階ホール

① 前期の活動報告

6つの専門部会の報告（資料に基づいて報告がありました）

② 今期の活動計画（案）について確認しました。

各専門部会 第5期（令和8年度から9年度）

1. 暮らし部会 2. はたらく部会 3. こども部会
4. 相談支援部会 5. 権利擁護部会 6. 精神医療部会
7. 足立区障がい者ケアマネジメントと評価会議 （報告…K）

● 2026年度 東京つくし会評議員会
2026年6月16日（火）10:00～12:00

調布市文化会館（たづくり）

会場の雰囲気は、とても和やかで、役員の方々も年配の方が多くな？というように見受けられましたが、会場を見ると若い方々もたくさんいらっしゃり、心強さを感じました。「あしなみ会」もこれからですね。少しずつ希望が見えてきましたね。 （報告…関根）

定刻、真壁会長が挨拶の中で、昨年10月の都議会で行ったつくし会の東京都への要望について8名の議員が質問してくださったことを知らせてくださいました。会場から大きな拍手が沸き上がり、続いてつくし会の歌「つくしんぼ」を参加者全員で歌って評議員会が始まりました。都議会議員の皆さまから来賓としてご挨拶をいただき、自閉症の会やみんなねっと事務局も駆けつけてくださり、ネットワークの中で活動していることを改めて感じました。予定していた議案は満場一致で議決されました。つくし会でも高齢化による会員減少で会費収入の減少が課題となっており、残念ながら「あかね会」閉会の報告もありました。東京都への予算要望では、多摩地域で独自の福祉手当を出している自治体は奥多摩のみ、23区では19区が条件付きで手当を実施しているとのことでした。手当がない4区のうち3区は家族会が存在しない自治体であり、家族会が活動していることの大切さを改めて感じました。 （報告…桑原）

● 2026年度 精神保健都民講演会（東京都委託事業）報告は次号で。
2026年6月16日（火）14:00～16:00

調布市文化会館（たづくり）

「精神医療が変わるときがきた」 3名で参加しました。 （桑原）

● 第1回足立区地域保健福祉推進連絡協議会

介護保険・障がい福祉専門部会 すこやかプラザあだち

2026年5月14日（木） 14:00-16:00

①介護・障がい福祉サービス従事者向け永年勤続褒賞制度の拡充

- ・今まで介護従事者5年10年15年だけの褒賞制度だったが、
介護従事者：20年25年追加
障がい福祉従事者：5年10年15年20年25年追加
- ・5月～7月事業者に推薦を依頼し、7月～8月審査、11月表彰式

②孤立ゼロプロジェクト

- ・令和7年総括（資料にそって確認しました）
- ・現在の対象者が70歳以上の介護保険未利用者、75歳以上の世帯への訪問をおこなっている。
- ・議長から「精神障がい者への対応も必要では」と意見を求められたので、精神障がい者も今後、対象として広げてほしい旨を伝えました。
- ・足立区居住支援協議会では、高齢者で始まったが、生活保護受給者や学生、シングル世帯などにも展開しているそうです。（報告…小鮎）



【法人 理事会・定時評議員会報告】

6月2日（火）令和8年度第2回理事会、6月18日（木）定時評議員会がボンサンス・千寿にて開催されました。

冒頭、開会にあたり横内理事長より、「お忙しい中、ご出席いただき感謝申し上げます。本日もご審議等どうぞよろしくお願いいたします」との挨拶がありました。第2回理事会に於いては主に令和7年度の事業報告と決算、社会福祉充実計画、定時評議員会に於いては第2回理事会の内容に加え役員等報酬規程の改正について、ご審議いただきました。

なお、各会議の審議事項は以下のとおりとなり、様々なご意見をいただきながら熱心に審議され、全ての案件が承認されました。令和7年度決算については別添のとおり掲載させていただきますので、ご高覧いただければ幸いです。

<第2回理事会>

- ① 令和7年度補正予算(案)について
- ② 令和8年度補正予算(案)について
- ③ 令和7年度事業報告(案)について

- ④ 令和 7 年度決算報告(案)並びに監査報告について
- ⑤ 社会福祉法人あしなみ社会福祉充実計画(案)について
- ⑥ 社会福祉法人あしなみ規程等の制定・廃止・改正(案)について
- ⑦ 定時評議員会の招集事項(案)について
- ⑧ 社会福祉法人あしなみ第 3 期中長期計画について
- ⑨ 足立区精神障がい者自立支援センターの管理運営に関する年度協定書について
- ⑩ メンタルヘルス対策研修の講師について
- ⑪ 什器物品類等の購入等(案)について

< 定時評議員会 >

- ① 令和 7 年度決算報告(案)並びに監査報告について
- ② 社会福祉法人あしなみ社会福祉充実計画(案)について
- ③ 社会福祉法人あしなみ役員等報酬規程の改正(案)について

< 社会福祉法人あしなみ 令和 7 年度決算書 >

・ 資金収支計算書

勘 定 科 目	決 算 額
事業活動収入計	380,829,541
事業活動支出計	369,025,639
事業活動資金収支差額	11,803,902
施設整備等収入計	125,700
施設整備等支出計	1,592,740
施設整備等資金収支差額	△ 1,467,040
その他の活動収入計	95
その他の活動支出計	82
その他の活動資金収支差額	13
予備費	0
当期資金収支差額合計	10,336,875
前期未支払資金残高	299,325,883
当期末支払資金残高	309,662,758

・ 事業活動収支計算書

勘 定 科 目	決 算 額
サービス活動増減収益計	375,386,224
サービス活動増減費用計	371,318,088

サービス活動増減差額	4,068,136
サービス活動外収益計	5,612,815
サービス活動外費用計	0
サービス活動外増減差額	5,612,815
経常増減差額	9,680,951
特別収益計	125,700
特別費用計	231,374
特別増減差額	△105,674
当期活動増減差額	9,575,277
前期繰越活動増減差額	314,803,240
当期末繰越活動増減差額	324,378,517
基本金取崩額	0
基本金組入額	0
その他の積立金取崩額	0
その他の積立金積立額	0
次期繰越活動増減差額	324,378,517

・貸借対照表

資 産 の 部		負 債 の 部	
流動資産	329,714,878	流動負債	24,761,719
固定資産	240,013,126	負債の部合計	24,761,719
基本財産	10,000,000	純資産の部	
その他の固定資産	230,013,126	基本金	10,000,000
		国庫補助金等特別積立金	1,804,662
		その他の積立金	208,783,106
		次期繰越活動増減差額	324,378,517
		純資産の部合計	544,966,285
資産の部合計	569,728,004	負債及び純資産の部合計	569,728,004

・財産目録

資産・負債の内訳	金 額
資産の部 現金預金	275,203,613
事業未収金	51,691,045
未収補助金	2,779,340
原材料	17,038

立替金	18,842
基本財産	10,000,000
建物	10,088,135
構築物	20,059
機械及び装置	3,903,491
車両運搬具	2
器具及び備品	4,623,251
修繕積立資産	140,528,320
経営安定化積立資産	64,346,770
工賃変動積立資産	3,908,098
差入保証金	2,595,000
資産合計	569,728,004
負債の部 流動負債	9,932,713
未払費用	8,734,638
預り金	1,367,731
賞与引当金	4,726,637
負債合計	24,761,719
差引純資産	544,966,285



< 移転プロジェクトの進捗状況 報告③⑦ >



3月より申込を行っていた物件は用地取得に至らない結果となりました。以前より仲介していただいた不動産会社の方には、粘り強く交渉を重ねていただいたこと、オーナーの方もご検討いただいたことに感謝申し上げます。残念ではありますが、また一からのスタートになります。

「今年度中に良縁の土地が見つかりますように」と「七夕の短冊」に願いを込めました！

今後も皆様のお力添えをいただきながら、より一層邁進してまいります。

◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 協立作業所 >

6月23日（火）に利用者13名、職員3名で水害の動画を視聴

しました。足立区の水害のシミュレーション、ハザードマップの動画を観てからクイズをしました。皆さん真剣に観ていたので全問正解でした。終了後はみんなでパイナップルとハーゲンダッツのアイスクリームで涼を感じることができました。ごちそうさまでした!!



- どこに避難したらよいのか等、事前に調べておくことも大事だと思うので管理会社さんに確認しておこうと思いました。
- 最近台風が来て雨がすごくて警報が出たりしていたのでとても勉強になりました。

< ボンサンス・千寿 >



6月23日（火）に栄養カウンセラーの講師をお招きして、栄養セミナーを開催し、メンバーと職員あわせて計29名が参加しました。



前半は、分子栄養学に基づいた理想的な食事内容、食事量などを学習しました。後半は「簡単なのに元気が出る超ずばらレシピ」を実践して、さっぱり豚しゃぶオクラを電子レンジで作りました。最後にみんなでおいしく試食もできて栄養や食事について楽しく学べる貴重な時間となりました。

- 手軽で簡単な料理を教われて助かりました。（Y.I）
- ためになる内容で楽しかった。食べるのが好きで作るのが嫌いなところが自分と一緒にだと思った。（T.H）

< 萌作業所 >

6月19日（金）メンバー12名、ボランティア2名、職員5名で防災訓練を行いました。今回のテーマは“水害”です。まずは対策ムービーを視聴し、避難時の注意事項資料を確認しながら、どんな時に危険が高まるのか、どう行動すればよいのかをみんなで学びました。その



後は、実際に避難所まで歩いて道のりを確認してきました。普段は気にしていなかった道の段差や水がたまりやすそうな場所など、新しい発見もありました。いざという時に慌てないために、これからもみんなで防災力を高めていきます。

- 水害学習会、知っていても改めて学ぶ時間があってよい日でした。実際に避難場所も行きました。

○避難の際にはとにかく落ち着きをキープしつつ、その都度その都度の判断力がキーになるだろうと今また改めて考えさせられました。

<ZiP/WiZ>

6月12日（金）レクリエーションを実施いたしました。メンバーさん20名、職員5名で、電車に乗り銀座・有楽町方面へ。和菓子（生菓子）の手作り体験、お昼は中華のセルフ食べ放題、プラネタリウム鑑賞を行いました。途中、ゲリラ豪雨が発生しましたがなんとか免れ、無事に帰路につくことができました。



○和菓子を作るのが意外と難しかった。遠出する機会が減ってしまったので、レクで行けて有難いです。

○麻婆豆腐が辛かった（※今回は四川風でした）ラーメンの量が多くて美味しかった。

<ふれんどいい>

6月8日（月）14:00～15:00、アトリエふれんどいいにて「ふれんどいい庭で採ったラベンダーのポプリで帽子飾り」を作成しました。講師の方に丁寧にご指導いただきながら、各自（参加者4名）色とりどりの素敵な帽子が出来上がりました。



○今日のポプリ飾りは玄関に飾ります。素敵なものが出来て嬉しい。

○久しぶりに参加しました。良かった。

<アトリエほっと・しかはま>



5月29日（金）リフレッシュスポーツデー&昼食会を実施し、利用者17名、職員5名が参加しました。江北地域学習センターのレクリエーションホールを借り、ジェスチャー伝言ゲーム、風船バレーボールを行いました。笑いの連続で楽しい会になりました。昼食会では、共に体を動かした充実感からか、普段以上に会話が弾み、笑い声の絶えない賑やかなひとときとなりました。

○風船バレー楽しかったです。次は違うスポーツがやりたいです。

○みんなで運動楽しかったです。歩く運動もしたし、又チャレンジしたいです。

＜令和 8 年 7 月 あしなみ定例会＞

講演会

「医師からみた上手な治療の受け方のコツ」

講師：斎藤 広生 先生

江北メンタルクリニック院長

参加費：正会員、賛助会員、職員、当事者は無料
そのほかの方の参加費は 500 円です。

日時：令和 8 年 **7 月 26 日（日）**

13：30～16：00（懇談もあります）

（先生のお話は 14：00 からです）

場所：ボンサンス・千寿

足立区千住 4－3－9



＜家族会会員による 相談会＞

電話での相談：03－5284－8106

毎月第 1 土曜日：7 月は 4 日（土）

受付時間 10：00～15：00

※平日は 19：00～21：00

メール：ashinamikai@gmail.com

メールは電話、面談の時間の調整打合せのためにご利用ください。

あしなみ会に関心のある方は、定例会にご参加ください。

正会員・賛助会員

正会員	賛助会員（個人）	賛助会員（団体）
3,600 円	3,600 円（1,200 円/1 口×3 口以上）	5,000 円/1 口