

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:32 2010・8・15

〇唾液でストレス解消！

私たちは、ストレスとうまく付き合うことを求められています。何度か、この通信の中でも自分自身に合ったストレス解消法を持つことが大切だというお話をさせていただいたと思います。みなさんは、自分にぴったりとあったストレス解消法を見つけることができましたでしょうか。

今回、私が見つけたストレス解消法はなんと“唾液の分泌”です。唾液を分泌することがストレス解消に役立つというものです。「唾液を出すことがストレス解消法ってどういうこと？」と疑問に感じる方も多いと思います。悲しい気分を弱める働きをする「コルチゾール」というストレスホルモンが唾液の中に放出されるため、唾液が分泌されるとストレス解消につながるのだそうです。話したり食べたりしていると、唾液は分泌されますね。ストレスがたまると、おしゃべりや食べることで解消する人がいると思いますが、科学的な根拠があったのです。ただひたすら食べてしまうのではなく、よく噛むということが重要なようです。

唾液を分泌させるためには咀嚼が大切です。顎をよく動かして噛むことは、脳への刺激となり、脳の血流を促進させる効果もあるそうです。しっかりした咀嚼は認知症予防にもなるといえます。よく噛んで食べることを心掛けたいですね。そのためにも、歯磨きなどの口腔ケアが肝心です。最近では就寝前に噛むガムなども販売されていますが、基本はしっかりとした歯磨きです。口腔ケアはこころの健康のためにも、大変重要なものですから、しっかりと取り組みたいですね。

〇食中毒に注意



各事業所においては食品を徹底して管理していますが、みなさん自宅ではいかがでしょうか。例えば、冷蔵庫や食品を保管しておく場所は清潔に保たれていますか？賞味期限の切れた食品や、鮮度の落ちてしまった野菜などの食品をそのままにしてはいませんか？生の魚や肉の処理には、特に気をつけたいですね。生の魚や肉を扱う、まな板や包丁などの調理器具は、専用のものを用意しておくことが望ましいのですが、同じものを用いる場合にはその都度十分に洗いましょう。生ものを購入した際は、できるだけ早く帰宅しましょう。帰宅途中で立ち話をはじめると、食品が傷んでしまう危険があります。他にも、除菌効果のある洗剤やスポンジを使うなどの工夫もできますね。そして何よりも大切なことは、手の洗浄です。手についてしまった細菌を他の所へ付着させないために、帰宅した時や食品の取り扱い前後には、必ず手を石けんできれいに洗いましょう。特に、指先や手のひらのしわ、親指の付け根は、洗い忘れが多い場所です。手洗後は清潔なタオルなどで拭き、消毒まですると完璧です！意識して洗うように心掛けたいですね。

〇食中毒予防の6つのポイント：食品に触れる時は清潔を心がけましょう！

①買い物をする時 ②保存する時 ③調理の下準備の時 ④調理の時 ⑤食事の時 ⑥食品が残った時

〇食中毒予防の3原則

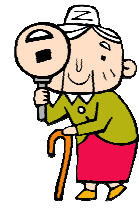
食中毒菌を ①つけない(清潔を保つ)、②増やさない(迅速な処理・冷却)、③やっつける(加熱)

*食中毒菌は食べカスなどを栄養とし、水気を好みます。36℃前後が一番繁殖しやすい温度です。

§ 17 : 高齢期 その2

今回は高齢期の一般的特徴について考えました。今回は五感について考えてみたいと思います。

○高齢期の五感



まず一つ目は「視覚」です。視覚とは、「視力・視野・順応・色覚」などの要素を含んでいます。高齢者が物を見る時、若年者よりも十分な明るさを必要とします。

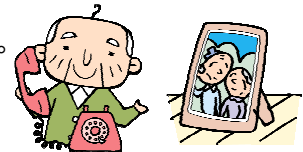
高齢者は寒色(青など)よりも暖色(赤など)の方が色を見分けやすいことが知られています。

二つ目は「聴覚」です。聴力低下は高音域(高い音)からはじまります。女性の高い声が聞き取りにくくなるのはそのためです。また、色々な音の中から聞きたい音だけを選んで聞くことが難しくなるので、人ごみの中での会話は難しくなります。早口では意味を理解することが難しいです。コミュニケーションに影響を与えるので近くからゆっくりとした口調で話しかけると良いですね。

三つ目は「味覚」です。味覚の低下は、味を感知する細胞の減少が原因と考えられてきましたが、最近では唾液量の減少や義歯、口腔内衛生の問題などが指摘されています。合わない義歯では、うまく噛むことができませんし、口の中が汚れていては、病気になってしまう危険があります。口腔ケアは、美味しく食べる助けとなり、ひいては健康維持にもつながる大切なことなのです。

四つ目は「嗅覚」です。嗅覚は年齢とともに衰えていくと考えられますが健康な高齢者の嗅覚は比較的維持されること、喫煙者や病気の人は若年でも嗅覚の低下があることから、年齢よりも病気の影響を受けやすいと考えられます。高齢者は様々な病気を患っていることが多く、喫煙者では、長年にわたる喫煙の影響を大きく受けていると考えられます。

五つ目は「皮膚感覚(触覚)」です。高齢になると、刺激や熱の感じ方など皮膚の感覚は鈍くなりますが、これは皮膚の老化によるものです。高齢者の皮膚感覚の変化は個人差が大きいものです。高齢者は痛みの感覚が鈍いと思われがちですが、年齢による差はなく、個人差が大きいと考えられています。痛みに耐える力に個人差の影響が強くあらわれるためです。



○喪失体験



私たち人間は生きていく中で色々なものを獲得しますが、高齢になるにつれて獲得するものは少なくなり、失うものが増えていきます。それまではできていたことができなくなったり、同世代の友人やきょうだいなど身近な存在を亡くすなど、様々な喪失体験を重ねていきます。定年退職も、社会的地位の喪失や役割の喪失となり、仕事に情熱を注いできた人にとっては、想像以上に大きな悲しみと、強い不安を感じる出来事なのです。このような様々な喪失体験は、高齢者のからだどころの健康に、大きな影響を与えていると考えられます。みなさんは、日々かかわっている人のこころの中に、いくつの喪失体験を見つけることができますでしょうか。その一つひとつにこころを向けてみると、その人の人生の重みを感じることができると思います。



今年は例年以上に暑い日が続いています。夏バテしていませんか？疲れがとれなかったり、なんとなくだるさを感じるのは自律神経の乱れかもしれません。生活習慣を見直してみましよう。

***ずっとためてきた心のモヤモヤを話してみませんか？ ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780**

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会