

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:61 2011・11・1

○ 介護の日

11月になりました。これからの季節、北海道は乾いた空気になります。暖房器具などの使用により室内も乾燥しやすくなっています。乾燥で喉を痛めて風邪をひいてしまうこともあります。濡れたタオルを干すなど加湿には気をつけたいですね。

さて、11月にはどのような“日”ありますか？…そうです「介護の日」がありますね！もうそろそろ介護の日がいつなのか、みなさんには覚えていただけたのではないのでしょうか。介護の日は11月11日です。厚生労働省は、介護への理解や認識を深めてもらい地域社会での支え合いや交流に関わってもらうことを目的として、平成20年から11月11日を介護の日と決めました。この介護の日は、今年で4回目を迎えることとなります。昨年の介護の日からもう1年が経とうとしているのですね。1年という月日の流れの早さに少し慌ててしまいます。

そして、11月4日～11月17日までの2週間は「福祉人材確保重点実施期間」とされています。「福祉人材確保重点実施期間」は、今後ますます高齢化社会が進むなかで、さらに需要が伸びると想定される福祉や介護の仕事を魅力ある職業として、若い世代にも広く選んでもらえるよう、人材の確保、定着を促進するための取り組みに力を入れる期間とされています。1年の中でたった1日であったとしても、介護や福祉に興味のない人や、身近に感じていない人にも介護や福祉について少しでも知ってもらえたら嬉しく思います。みなさんは介護・福祉の仕事の魅力をまわりの人に伝えることができますか？みなさんにとって介護・福祉の仕事の魅力はどのようなことなのでしょう。この機会に、日頃働いているなかで感じている魅力ややりがいを言葉にして整理してみましょう。自分は何に魅力を感じて日々働いているのか整理することができる、仕事へのモチベーション維持にも役立つと思います。

また、平成23年度の介護の日フォーラムは、11月11日(金)に東北福祉大学において行われるそうです。東北福祉大学は宮城県仙台市にあります。宮城県仙台市は3月11日に発生した東日本大震災の被災地でもあります。仙台駅や仙台空港も復旧し、街中も少しずつ杜の都の落ち着きを取り戻しているそうです。介護の日フォーラムの「現場報告」の時間では、被災地の高齢者・障害者施設で働く介護職員などが経験したことや、周囲の支援を通じて感じたことなど、現場からの生の報告を聴くことも出来ます。“被災後の介護現場からみえてくるもの”をテーマに「シンポジウム」も行われます。参加費は無料で申し込みも必要ありません。詳細は厚生労働省のHPからご確認ください。私たちも介護・福祉に携わる専門職として、自分の知識や技術を磨いていきたいですね。

§：31 生活習慣病とこころの健康

私たちは“生活習慣病”というフレーズをよく耳にしているのではないかと思います。生活習慣病に対しては、“何となく怖い病気”というイメージがあるのではないのでしょうか。

11月14日は「世界糖尿病デー」です。この糖尿病も生活習慣病の1つとされています。世界的に拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、「国際連合(国連)は、IDF(国際糖尿病連合)が要請してきた『糖尿病の全世界的脅威を認知する決議』を2006年12月20日に国連総会議で採択し、「11月14日を『世界糖尿病デー』に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進すること」を呼びかけました。これが世界糖尿病デーの始まりです。今回は、糖尿病などの生活習慣病とこころの健康について考えていきたいと思います。



○ 生活習慣病とは

生活習慣病とは、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気のことです。数年前までは、30歳から40歳位になるとよくかかる病気ということで成人病と呼ばれていましたが、子どもが成人病にかかるケースが増加したこともあり、年齢だけが病気を引き起こしているわけではなく、生活習慣が大きく影響している病気だということで、生活習慣病と呼ばれるようになりました。生活習慣病と呼ばれる病気には、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などがあります。日本人の3分の2近くがこの生活習慣病のために命を落としています。中高年が気をつければ良い病気ではなく、若いうちから生活習慣を見直し、正しい生活習慣を身につけることが必要だとされています。



○ よくない生活習慣とは

では、“よくない生活習慣”とはどのようなことなのでしょう。よくない生活習慣とは、簡単にいうと身体に負担になる生活習慣のことで、バランスの悪い食事や運動不足などです。食習慣や運動不足、ストレス、喫煙、飲酒の5つが大きな要因として考えられています。

【よくない生活習慣】

- ① 食習慣(食べ過ぎ・偏った食事) ② 運動不足 ③ ストレス ④ 喫煙 ⑤ 飲酒(飲みすぎ)

食べ過ぎたからすぐに病気になるというのではなく、個人差もあるので、これらのような身体に負担のかかる生活を長期間続けていることで、身体の調子が崩れ、糖尿病など慢性の疾患につながるとされています。みなさんは規則正しい生活を送ることができていますか？元気に働くためにも、自分自身の健康は何より大事なことです。バランスの良い食事を摂り、適度な運動を心掛けたいですね！次回は病気の詳細とこころの健康について考えます。



11月4日は社会福祉法人幸清会・社会福祉法人大滝福祉会のスタッフ親交会が開催されます！勤務してくれる職員に感謝をして1年に1度のこの機会を楽しんで過ごしましょう！

*** 自分の気持ちを抑えてばかりいませんか？ 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