

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:96 2013・4・15

## ○ 春と言えば

新年度がスタートしてから半月が過ぎようとしています。そろそろこの北海道にも桜の便りがやってくる頃ですね。私は「春だなあ〜」と感じる瞬間が増えているのですが、みなさんはいかがでしょう。道路のわきに生えているふきのとうを見つけたり、土のおいがふわっと風にのって香ってきたり、白色から茶色に衣替えした山並みを見たり、雪解け水でできたぬかるみや水たまりを見つけては、春を感じています。冬が終わり春を感じはじめると、少し浮かれたような、心がそわそわして陽気な気持ちになったり、環境の変化に気持ちが沈んでしまうことがあります。みなさんは体調を崩してはいませんか？環境の変化に心や身体はついていっていますか？心や身体の様子はいかがでしょう。自分を取り巻く環境の変化に、スムーズに馴染める時もあれば、そうではない時もあります。新年度は特にそうですが、新しいことがはじまると、少なからず心身には負担がかかります。環境の変化は心身に影響を及ぼして、心身の様々な変化を誘発します。何か環境や状況に変化があった時こそ、自分のことを大切にしてください。例えば、自分の身に起こった変化が、新車の購入や家の新築、結婚、出産、宝くじが当たった！などのように、どんなに嬉しいと感じる出来事であっても、心身に影響を与えるストレスであることに変わりはありません。悲しい時やつらい時に、心身がダメージを受けるということは想像しやすいと思います。しかし、嬉しい時や楽しい時であっても自分の心身には何かしらのダメージが生じています。楽しくて楽しくて仕方のないような時にこそ、自分の心身には、想像以上の負担がかかっているということを忘れないでください。そして順調な時こそ、自分自身のメンテナンスが肝心。何事もバランスが大切ですよ！



## ○ 消すまでは 出ない行かない 離れない

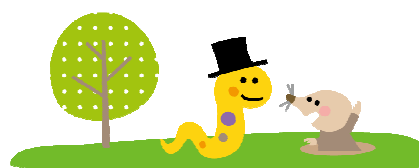
2013年4月20日～4月30日は、“北海道春の火災予防運動”が実施されます。この運動は、火災が発生しやすい時季に、日頃忘れがちな火災に対する警戒を呼び掛けて、火災予防を推進するためのものです。「消すまでは 出ない行かない 離れない」というのは、平成25年の防火標語です。全国的には3月1日～3月7日において行われましたが、北海道や青森県、長野県などでは気象条件等の関係から日程をずらしているのだそうです。そのなかでも、北海道が一番遅いスタートです。この時季の北海道は、空気が乾燥して、火災が発生しやすい季節です。みなさん火の取り扱いなどには十分気をつけましょうね！

## §：48 高齢者福祉 その2

4月の通信のテーマは「高齢者福祉」です。年齢を重ねても、地域や人とのつながりを維持して過ごせる環境を整えることも、社会福祉法人に勤める私たちの役割なのかもしれませんね。今回は、介護保険法と高齢者を支える意識について考えていきたいと思います。

### ○ 介護保険法

高齢者福祉を考える時、介護を抜きにはできないと思います。1997年に介護保険法が成立し、2000年から施行されました。2005年の改正では、地域の介護支援を行う中核的機関として地域包括支援センターが設立されました。介護保険のサービスは、①居宅サービス、②施設サービス、③地域密着型サービス、④介護予防サービスの大きく4つに分けられています。介護保険制度の課題としては、利用者の権利擁護や選択する機会の拡大や、財産確保の問題などがあげられています。



### ○ 高齢者をみんなで支えよう

高齢者支援では、高齢者の QOL(生活の質)の向上が基本となります。生き生きと暮らすための支援方法検討も、本人との相談が大切になります。本人がどのような生活を望まれるのかということをお大切に、様々なサービスや支援と結びつけていくことになります。この頃では、介護保険サービスだけでは、高齢者の QOL を維持向上し、安心して暮らしていくには不十分ではないかと考えられています。高齢者が安心して暮らしを継続していくためには、専門職の他にも、地域に暮らす住民やボランティアなどの協力関係を築くことが大切です。例えば、地域にある資源(例えば近所のお友達やお茶飲み仲間など)の活用です。自分が安心して過ごすことの出来る人とのつながりや場所がたくさんあることが、高齢者の生活の潤いとなるのかもしれません。そう考えていくと、高齢者福祉において専門職の他職種連携による支援はもちろんのこと、人と人とのつながりの中に生まれる“何か”が要になるのかもしれません。その何かは人それぞれかもしれませんが、社会全体で高齢者を支えようという意識が、高齢者だけでなく誰もが住みやすい社会にしていけるのだと思います。



先日、淡路島で震度6弱という大きな地震がありました。発生時刻や地震の強さが似ていたことから、平成7年に発生した阪神・淡路大震災を思い出した人も多かったと思います。淡路島の方は、「耐震や補強工事がなされていたため、今回はこの程度の被害で済んだ」、「みんな落ち着いて行動できた」「逃げる準備がいつも出来ていた」などと話したそうです。18年前の経験と高い防災意識が、今回の被害や犠牲を食い止めたのではないのでしょうか。私たちも、決して人ごとではないと思います。日頃から防災意識を高めて過ごしたいですね。

**\* 食事の量や飲酒の量、睡眠の質に変化はありませんか？ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**