

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:126 2014・7・15

## ○ レジャーシーズン

先日久しぶりに胆振地方でも大きな地震がありました。白老では震度5弱を観測しました。地震発生時私が居た場所では、携帯電話の緊急地震速報が大きな音で鳴りました。地震の揺れよりもその音に驚いてしまいました。みなさんの居た所ではいかがでしたでしょうか。ドキドキしたのではないのでしょうか。各事業所で生活をされているみなさんも、さぞかし驚かれたことと思います。地震が発生した時、とにかく落ち着くことが肝心です。揺れている最中は無理に動かず、揺れが治まってから出口を確保したり、火を消したり、安全を確保しましょう。そして津波や余震などの情報を得て、避難の必要があれば速やかに避難できるように、日頃から避難場所や避難経路を知っておくようにしたいですね。備えあれば憂いなしです。7月上旬は地震の他にも、台風8号による被害もありました。道内への影響はそれ程でもなかったようですが、九州や本州では猛威を振るい、亡くなられた方もいました。自然災害が発生すると、私たちの生活には大きな影響が生じます。

日頃から油断することなく、必要な警戒をするようにしたいですね。



7月も後半に突入。子どもたちの夏休みもそろそろ始まり、楽しいレジャーの季節です。子どもたちにとっては、“夏休みの課題”だけが目の上のたんこぶ状態かもしれませんね。課題を最初にこなしてしまう子もいれば、夏休み終盤に焦って片づける子もいると思います。みなさんのお子さんはどちらのタイプでしょうか。子どもの夏休みに合わせて家族揃ってどこかに旅行に行こうと張り切っている人もいると思います。海のレジャーに山のレジャー、キャンプにも最高の季節ですね。海や山に出かける機会が増える分、海の事故、山の事故も増えてくるでしょう。海や山などに出かける際は、急な天候の変化にも対応できるようにしましょう。道路も混雑するでしょうから、移動中は交通事故にも注意したいですね。みんなで注意して、楽しい夏にしましょうね！



## ○ スタッフ親交会

さて、7月25日(金)はスタッフ親交会です。昨年は開催が無かったので2年ぶりの開催となります。日頃なかなか交流することのできない他事業所の職員とも交流することのできる機会ですから、思う存分親交を深めて下さい。場所は洞爺湖町の大原の杜グラウンドです。雨天時は屋内での開催となります。みんなでテルテル坊主を作って晴れを乞いましょう！参加できる人は業務欠席の人に感謝して、楽しみましょう！スタートは19時です。

## §：63 老化と心の健康 その2

前回から老化や高齢期の病気について考えています。誰でも心身の機能を保ったまま若々しくありたいと思うでしょう。けれども、誰にでも老化はやってきます。今回は目と耳の衰え、老化と心について考えてみましょう。



### ○ 白内障

白内障という目の病気を知っていますか？高齢者には比較的多い病気ではないでしょうか。私たちが関わらせていただいている方の中にも、白内障を抱えている人はいると思います。白内障は、水晶体が混濁し不透明になった状態をいいます。ですので、見え方も白く濁ったようになります。生まれつきや糖尿病などが原因となって発病することもあります。多くは加齢とともに水晶体の混濁が増加することにより発症します。そもそも水晶体とは、眼球の前方にあってレンズの役目をする組織です。濁った水晶体の治療は、水晶体を取り出し代わりとなる眼内レンズを挿入する手術が効果的です。



### ○ 老人性難聴

老人性難聴とは、高齢者にみられる聴力の生理的な年齢変化を指します。生理的变化は生活習慣などに影響されている可能性があります。実際の難聴の程度には個人差が大きくみられます。耳の入り口で集められた音は奥にある鼓膜を震わせ、その振動が小さな3つの耳小骨を震わせます。その振動が音を聞き分ける毛細胞の毛を震わせ、細胞は震える様子を脳神経に伝えて音として認知します。この音の伝わる過程のうち、鼓膜や耳小骨は加齢とともに硬くなって振動しにくくなるため、高音が聞き取りにくくなります。その他にも、感覚細胞が障害を受けたり、脳へ音を伝える神経経路や中枢神経系に障害が現れたり、耳の中の血管障害が起きたり、音の伝達が悪くなったりします。これらの原因が重なり合って難聴が発生します。



### ○ 老化と心

もし当たり前に見たり聞いたりしていたことがそうではなくなったとしたら、あなたはそんな自分をすんなりと受け入れることが出来ますでしょうか。なかなか難しいのではないのでしょうか。若い頃のように体がスムーズに動かなかったり、気力がわいてこないこともあるでしょう。心身の衰えにはやはり悲しさや淋しさを感じるものです。自分の老いを認めたくないと思うのは自然なことのように思います。まして、目や耳など大事な器官の変化を感じたら、誰でも不安になるものです。老化とともに感じる衰えには、ネガティブな感情がついてくるということを私たちが理解しておくことが大切なのではないのでしょうか。そうすると、「歳なんだから仕方ないんだよ」に代わる言葉かけができるかもしれませんね。

\* 空を見上げてごらん。空の色も夏色に変化していますよ。 ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586