メンタルヘルス通信

ココロ リフレッシュルーム Vol:139 2015・2・1

○ 生活リズムを整えよう

季節はどんどん進んで２月になりました。１月は本当にあっという間に終わってしまった感じがしています。みなさんはいかがでしょうか。１月は何だか不思議な天気が続きました。例年もう少し冷え込みも厳しく、雪も多いように感じていたのですが、今年は雪も少なくて道路も走りやすいような気がします。暖かくて穏やかな日が続くな～と油断していると急にやってきた爆弾低気圧。ある意味メリハリのしっかりした天気でしたね。落差が大きくて、身体も気持ちもついていかないことが多いです。２月４日には立春を迎えます。本当に春が来ちゃうかも!?なんてぬか喜びをしているとひどい目にあいそうです。季節はまだ冬ですが、朝日が早く昇り、明るくなるのが早くなってきました。早番出勤時や夜勤時に感じませんか？みなさんは朝型？それとも夜型ですか？朝に強いという人でも朝起きて窓の外が暗いと布団からなかなか抜け出せないのではないでしょうか。朝窓の外が明るくて天気の良い日には、気分良く起き上がることが出来ませんか？私は何となくそのような気がしています。シフト勤務だと生活リズムを一定に保つことはなかなか難しいと思いますが、出来る限り自分の心身に負担のかからないようなリズムを見つけて、それを維持出来るようにしたいですね。まだまだインフルエンザへの警戒も必要です！健康管理には十分気を付けましょうね！

○ 西南西！

さて、２月の行事と言えば節分です！１４日にはバレンタインも控えていますが、まずは節分ですよ。みなさん節分の準備はしていますか？毎年各事業所の広報などに節分の様子が載るので楽しみに読んでいます。今年も鬼になっている職員が居たり、枡に入った豆を撒く入居者のみなさんの様子が見れることでしょうね。年中行事は各節目に色々とありますが、その都度楽しめると、季節を感じることも出来て良いですよね。個包装されたチョコレートや飴などお菓子を撒く家庭もあるそうですよ。そして節分と言えば恵方巻。もう北海道にも定着したのではないでしょうか。七福神にあやかり７種具材が入っているものが望ましいのだそうです。今年の恵方は西南西。健康と幸福を願って思いっきりかぶりつきたいですね！

○ さっぽろ雪まつり

冬のお祭りと言えば…そうです、雪まつりです。２月５日(木)～１１日(水)まで、第６６回さっぽろ雪まつりが開催されます。大原の杜のグラウンドにも札幌に負けない位たくさんの雪があるので、かまくらの１つや２つは簡単に出来てしまいそうです。「雪像を作りたい！」という人が居ましたら、大原の杜までご連絡下さいね。人混みへのお出かけは風邪に注意！

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会

§：７０　ＭＣＩ

　みなさん安全運転していますか？ここ最近は冬なのに道路が乾いていることが多いですね。降る時にはどさっと降るのですが、その後お日様が溶かしてくれたりするので、路肩に雪があっても、道路は乾いた状況になっている所が多いと思います。それでも日蔭や住宅街では路面が凍結している場所があります。歩道が雪でふさがれてしまい、車道を歩いている人の姿もちらほら見かけます。道路が出ているからと自転車に乗っている人も見かけますよね。どんなに路面状況が良く見えても油断大敵！十分注意しましょう！
さて、今月はＭＣＩについて考えていきましょう。

○　ＭＣＩとは

　認知症の人と関わる仕事をしているので、一度はＭＣＩという言葉を聞いたことがあると思います。ＭＣＩ(Mild Cognitive Impairment)は正式な病名ではありませんが、軽度認知障害の状態を指します。軽度認知障害の概念は提唱者によって複数ありますが、１９９５年頃からPetersen らのグループが提唱した定義が、現在最も一般的に用いられています。ＭＣＩとは物忘れがあって、加齢に伴う記憶障害の範囲を超えた記憶障害が存在するものの、全般的な認知機能は正常に保たれるため、日常生活動作(ＡＤＬ)は保たれる状態です。物忘れは目立つけれども、実際の日常生活に支障をきたすほど大きな問題や影響は出ておらず、認知症のスクリーニング検査等では異常が見つからないタイプです。しかし、その状態を放置すると認知機能の低下が続き、１年間で１０%～１５%の人が認知症(アルツハイマーが最も多い)に移行すると言われています。５年間では約半数の人が認知症へと移行すると言われています。将来的に認知症に移行しないためにも、ＭＣＩを早期に発見し、治療することが重要です。次回は、家族(介護者)が注意出来ることや本人と家族の心のケアについて考えましょう。

＊MCIの5つの定義(Petersen ら)
1. 本人または家族(介護者)による物忘れの訴えがある
2. 加齢の影響だけでは説明出来ない記憶障害の存在
3. 日常生活能力は自立
4. 全般的な認知機能は正常
5. 認知症は認めない

　バレンタインの準備をしている人もいるでしょうね。お店に“バレンタイン限定”というポップが出ているとついつい買ってしまいそうにもなります。美味しそうなチョコレートの甘い香りの誘惑とバレンタインが終わるまでは格闘することになりそうです。近年は贈答用ではなく、自分用にちょっと高級なチョコレートを“ご褒美チョコ”として買う人が多いと聞きました。私もその流れに便乗して１つだけ買ってみようかなと思っています。その前に何かご褒美を買える理由を探さないといけないですね。ご褒美より努力が先のようです…。

＊プレゼントは相手を想って選ぶ準備時間が楽しいですよね。ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586