

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:140 2015・2・15

## ○ あなたの味方は必ずいるよ

2月も後半に突入です。平成26年度も残り1か月半です。来年度に向けて力を蓄えつつ、今年度中にやるべきことを終わらせる時期になりますね。年度変わりのこの時期はハードな日々が続きますから、身体も心も万全な状態に整えておかななくてはなりません。忙しい毎日では、自分だけ頑張っているように感じたり、周りが楽しそうに思えたり、ひとりぼっちになってしまったように感じることもあるかもしれません。けれども決してひとりぼっちではないのです。必ず誰かが味方でいてくれることを忘れてはなりません。あなたの味方は日々一緒に働いている仲間かもしれませんし、入居者や利用者かもしれません。家族や友人、誰かが必ずあなたの味方なのです。自分が業務に追われて心細く思う時は、自分が大切だと思う人を思い浮かべて下さい。きっと勇気が出てきます。そして、“ひとりぼっちだった”のではなく、“ひとりよがりだった”ことに気がつくかもしれません。もちろん生きていると、自分1人で抱えなくてはならない問題もあるのですが、その解決方法の多くは、近くの人に助けをもらうことだったりします。自分1人でどうにかしようともがいているならば、すぐそばで一緒に働いている仲間に話してみることも大切です。先輩や上司に相談してみるのも良いでしょう。「三人寄れば文殊の知恵」ということわざもあります。1人で悩んでいるより誰かに相談した方が、よっぽど良い知恵が出てくるかもしれませんよ。忙しい時だからこそリラックスが必要になります。私たちがそわそわしていると、私たちの提供するサービスを利用しながら生活している人たちにも、不安定な気持ちが伝染してしまうものです。入居者・利用者も、私たちと同じように、不意に淋しさを感じたり、ひとりぼっちだと感じることもあると思います。どんなに家族が面会に来てくれても、夜になったら家に帰れるとしても、淋しく思う時は必ずあると思います。もしあなたの目の前にそんな風を感じて悲しんでいる人がいたら、そしてそれに気づくことが出来たら、そんな時はそっと声をかけてみましょう。「私はあなたの味方です」と。具体的な淋しさを解消することが難しかったとしても、きっと少しだけほっとしてもらえるのではないのでしょうか。ひとりぼっちだと思っている人には、ひとりぼっちではないことをしっかりと伝えたいですね。淋しいとかひとりぼっちだとか、見捨てられたという気持ちは、誰が抱いても悲しくてつらいものです。そんな気持ちの時、人は誰でも弱くなります。誰かの支えが必要になります。だからこそ、自分がひとりぼっちではないことを忘れずにいて欲しいと思います。「どうせ他人にはわからない」そう思うこともあるでしょう。もちろんわからないこともたくさんあるでしょう。しかし、伝える前からわからないと決めつけては勿体ないです。私たちは決してひとりぼっちではないのですから。

## § : 70 MC I その2

さて今回もMC Iについて考えていきましょう。65歳以上の4人に1人はMC Iだとも言われており、私たちにとって身近な問題です。今回は、生活習慣や告知の問題など家族や介護者の立場で注意が出来ること、本人と家族の心のケアについて出来ることなどを考えていきましょう。



### ○ 認知症やMC I になりにくい生活習慣

認知症にならない確かな方法は今の所ありません。しかし、脳の状態を良好に保つために食習慣や運動習慣の改善などが効果的だとされています。深酒やたばこはやめてバランスの良い食事を摂り、考えをまとめて表現するような習慣を持つことも大切だそうです。家族や介護者の立場で注意することが出来ることもありますので、ぜひ参考にして下さい。

食 習 慣: 野菜(ビタミンC・E、βカロチン)をよく食べる  
魚(DHA、EPA)をよく食べる  
赤ワイン(ポリフェノール)を飲む  
運 動 習 慣: 週3日以上の有酸素運動をする  
対 人 接 触: 人とよく気持ちの良いお付き合いをする  
知的行動習慣: 文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど  
睡 眠 習 慣: 30分未満の昼寝、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる



### ○ 心のケア

認知症の治療は、出来るだけ早期に発見して早く治療することが重要だと言われています。早期発見・早期治療の重要性をわかっているにもかかわらず、いざ自分の家族が…となると簡単ではありませんよね。症状があまり重くない内から診断がつくこともありますから、本人はもちろん家族も心の準備が出来ていない場合が多くあります。告知の問題は他の病気でも同じですが、きちんと本人に伝えることが大切です。本人は様々な検査をされ、どのような結果が出たかとても気になると思います。ですから、結果はきちんと伝えることが望ましいと思います。診断を受けたことで本人や家族がうつ状態になることもあります。診断を冷静に受け止めて、少しでも良い状態で過ごしていけるように、共に考えていく姿勢での心のケアが大切です。本人が一番つらくて不安ですから、治療方針や見通しをしっかりと伝え、最適な環境を整えられるようにサポートする必要があります。地域で暮らす高齢者の場合、適切なサービスにつながっていないことも多くあります。福祉の現場で働く私たちは、本人や家族に受け入れ態勢が整っているかどうかをしっかりとみながら関わることも大切な役割だと思います。



みなさんは今年度やり残したことはありますか？もし今年度中にやりたいことがあったら、「今、出来ること」を「今、出来る分だけ」、「今、一生懸命に」やってみましょうね！

**\* 無理は禁物。でも「頑張り時」はきちんと見定めましょう！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586**