



光と風

秋 号
2020.10



(写真)コスモス

— 特集 —

ご家族のメンタルヘルス

基本理念

「尊厳」と「安心」「貢献」と「明日へ」
心豊かに手を取り合って明るい明日を迎えよう

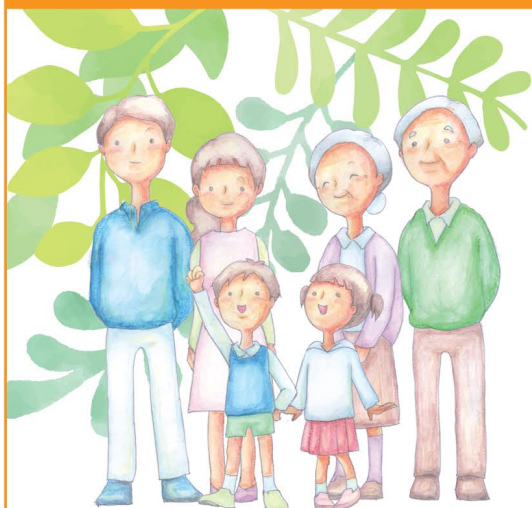
専門外来

もの忘れ外来・頭痛外来

通所部門

お元気クラブ(認知症デイケア)・精神科デイケア





ご家族のメンタルヘルス

メンタルヘルスとは、精神面の健康のことです。日々、ご家族の介護に携わられていると、身体だけでなく心にも疲れがたまってしまうことがあります。ご家族の方のメンタルヘルスを大切にすることは、介護を必要とされているご本人を大切にすることにもつながります。

ストレスとは

ストレスを感じるとドキドキ・いらいら・じっとしていられない等、心や身体・行動に変化が起こります。良いできごと・悪いできごとともにストレスの原因になります。そして、同じできごとに出会っても、それがストレスになるかどうか、どのように心身に変化が出るか、ということには個人差があります。



ストレスを感じやすい方の特徴

責任感が強い

「自分の家族だから自分が頑張らなければ」と考えて、他の人に任せられず、最後まで自分でやり遂げようとしてしまう傾向があります。

まじめで几帳面

全てをきっちりこなそうとして介護を最優先にし、自分のことを後回しにしやすいです。

完璧主義

完璧にしたいと考えていると、思い通りにならないと感じる機会が多くなります。また「0点か100点か」という考え方をしてしまいやすいので、ご自分のがんばりを評価できないことがあります。



こころの負担を軽くする

抱え込まない

全てを自分ひとりだけでしようとししないで下さい。介護に関する情報を集める、介護のテクニックを身につける、外部のサービスを利用するなど、介護そのものの負担を軽くするための工夫はたくさんしていただきたいです。

自分のストレスを自覚する

「今まで楽しめていたことが楽しめない」「なんとなく憂うつ」「集中力や思考力が低下した」「自分を責めてしまいやすい」というような気持ちの面、「腰痛や肩こり」「頭痛」「食欲不振」など身体の面に、思い当たることはありませんか。うつ病になりかけの時、このような症状が生じることは多いです。ここに挙げた症状は、誰もが経験したことのあるものです。そのため、「たいしたことはない」と軽く考えてしまうことがあります。けれど、繰り返すようであったり、長引くことがあったりした時は、「少し疲れすぎていないかな」とご自分を気遣っていただきたいです。気持ちと身体の方の面でご自分の疲れをきちんと自覚されることが、ストレスを和らげるための第一歩です。

♡ 相談する

ご家族の介護をされていれば、不満ややり場のない気持ちを感じることはどなたでもあることです。そんな気持ちを、家族やスタッフに話してみてください。ご自分では些細なことだと思っても、実際はそうでないこともあります。その場で解決しなくても、話すことで少し楽になるという効果もあります。また、家族会などに参加して他の方のお話を聴き、“自分だけではない”と思える経験もストレス緩和に効果的です。

♡ くらべない

年齢や病名が同じでも、病状や進行具合は人それぞれです。他の方のケースが役に立つ場合もありますが、うまくいったケースとご自分のケースを比べて悲観的になることはよくないです。



お元気クラブでの取り組み

ユマニチュード



フランス語で「人間らしさ」を意味する「ユマニチュード」は、新たな認知症ケアとして注目されているケア技法です。ユマニチュードとは「あなたのことを大切に思っている、ということ伝えるための技術」とあります。より具体的には、相手を「見たり」「触れたり」「話したり」する時に、「大切な人に無意識に行っていることを、意識して行う」ということが書かれています。当院の重度認知症デイケア“お元気クラブ”でも、この技法を取り入れた支援を行っています。ユマニチュードについての書籍もたくさん出ています。

回想法



過去のことについて、お互いに自由にお話していただくことで、良い経験をしたり自尊心の回復を目指す精神療法です。「子供の頃の遊び」「若い時の娯楽」など、よく覚えている頃のことについて、自由に話します。わからないことや知らないことについては、誰しもが不安です。よく知っていることが話題になると安心します。これはご自宅でもできます。懐かしい音楽や写真を見ながら、当時のことをお話しする時間は、ご家族の方にとっても穏やかな時間になるのではないのでしょうか。

心の健康のために大切なこと

♡ がんばりすぎないこと

私たちは皆、得意なことや不得意なことがあります。無理をして自分の能力以上のことを続けると、大きな負担になります。自分一人で完璧にしようとせずに、たまには弱音を吐きながら、周囲のサポートやサービスを堂々と使っていくことはとても大切なことです。

♡ 無理せず長く続けていける方法を選ぶこと

これは、患者様ご本人のためにもなることです。介護のテクニックを身につける、サービスを利用するなど方法について、すでに利用している施設やサービスのスタッフに相談してみましょう。

♡ 相手を変えようとしらないこと

思い通りにならないことは、介護をされている場面では多いと思います。そんな時に、ご自分の感じ方を変えたり、ストレスをうまく流していったり、というやり方を身につけておくと、役に立ちます。また、「相手を変えようとしない、わかってもらう。そのことがすなわち支援につながる」という言葉もあります。うまくいかない時は、誰かや何かのせいにならずに、もちろんご自分のせいにもせずに、「次はこうやってみよう」とか、「他の人にどういうやり方があるか聞いてみよう」というような気持ちが持てると良いでしょう。



もの忘れ外来Q&A

もの忘れ

今回はもの忘れ外来についてご相談いただく中で、患者さん本人、
家族からよくご質問いただく項目について紹介していきます。



Q

もの忘れ外来の受診にはどのタイミングで行ったらいいのでしょうか？

A

認知症は早期発見、早期治療がとても大切です。早期発見のメリットは薬が有効となる可能性が高く、対応の選択肢も広がることです。また本人が自分の意志で治療法や今後の生き方を考えることも可能となります。

認知症はいきなり発症するのではなく、一歩手前のMCI(軽度認知障害)という段階があります。MCIが認められたすべての人が認知症になるわけではありませんが1年後には約10%の人が認知症になる可能性があると言われています。

認知症の初期にみられる症状の例として以下のようなことが挙げられます。受診の参考にしてみてください。

- | | |
|---|---|
| ☐ 会話で「あれ」「それ」が多くなった | ☐ 郵便物の整理がされず、放置されている |
| ☐ ゴミの分別や出す曜日を間違える | ☐ 同じ衣類や汚れた衣類を身に着けている |
| ☐ お札で買い物し、財布の中が小銭ばかり | ☐ 映画やドラマをみなくなった |
| ☐ 慣れた家電製品が使えない | ☐ 冷蔵庫内に同じものが多く、雑然としている |
| ☐ 薬の「飲み忘れ」「飲んだこと忘れ」がある | ☐ 趣味や地域の活動に顔を見せなくなった |

「以前とちがう、何かおかしい」と感じたら早めに相談をしましょう。

お知らせ

宗像病院では新型コロナウイルス感染対策として
『持ち込まない 拡げない』を心がけています。

- ① 入院患者さんへの面会制限を行っています
- ② 職員を含め来院される方全員に検温と体調チェックのご協力をお願いしています。
- ③ 換気・清掃を定期的に行っています。

皆様にはご不便をおかけしますが、引き続きご協力をお願いします。
一番大切なことは、こまめな手洗いと換気・3密をさける・食事・睡眠をしっかりということです。

熱がある時や感染が気になる場合は、直接病院に行くのではなく、事前に必ず電話にて連絡をお願いします。



関連施設

あかま心療クリニック

介護老人保健施設 宗像アコール

特別養護老人ホーム あかま

☎ 0940-33-0033

☎ 0940-36-8181

☎ 0940-38-9000

宗像市赤間駅前1丁目4-1Tria(トリア)ビル3階

宗像市光岡130

宗像市田久3丁目11-1



診療時間

月曜日～金曜日 9:00～12:30
13:30～17:00

土曜日 9:00～12:30

日曜・祝日 休診(急患は適宜対応)

診療科目

精神科・神経科・内科・胃腸科・歯科

