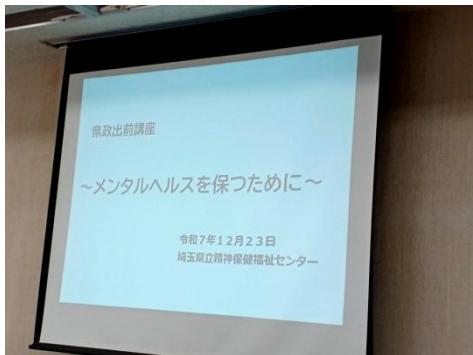


# 会員の皆様からの声 介護者教室「メンタルヘルスを保つために」参加報告 2025.12



メンタルヘルスについて、介護者ではありませんが後期高齢者なので、興味があり参加しました。

(行田市からのLINEの情報を知り申込)

概要を以下に記します。

## 1. 行田市地域包括支援センター(高齢者の総合相談窓口)の主催(今回は緑風苑第二)

(行田市は5ヵ所:緑風苑、壮幸会、ふあみいゆ、ほんまる、緑風苑第二)

・講師:埼玉県立精神保健福祉センター(伊奈町)精神保健福祉士)吉田 太郎先生  
(於、グリーンアリーナ 会議室)

## 2. 主な内容



### 2-1)メンタルヘルス・ストレスとは

- ・メンタルヘルスとは、こころの健康
- ・物理的、化学的、社会的ストレス→反応:心(落ち込み、不安等)、身体(頭痛、動悸等)、行動

### 2-2)ストレスケアのヒント

ストレスサイン

自分に合ったストレスコーピングを見つける、セルフケア

- ・ストレスサイン(ストレス反応)に気づく→自分の不調のサイン?→早期のストレスケアが重要
- ・セルフケア:ストレス要因やストレス反応に対して適切に対処(ストレスコーピング)  
⇒行動を変えてみる⇒リラクゼーション法⇒小さな喜び、小さな達成感が得られる行動の取り入れ
- ・小さな喜び:(夜風にあたる、スイーツを貰う、リッチな入浴剤、等)・小さな達成感:(パズル、靴磨き、等)

(ストレス反応の3段階:警告期⇒抵抗期⇒疲憊(ひはい)期/病気で寝込む等)

### 2-3)睡眠・呼吸法・時間の過ごし方(時間は刈り付ける):ストレスコーピングの実践

- ・良質な睡眠:6時間以上が目安。環境づくり(光、音、温度)、嗜好品(酒、エコ)控えめ、適度な運動
- ・呼吸法:簡単にできるリラックス法(椅子に座る⇒鼻から息を吸う⇒6秒でゆっくり吐く⇒2秒息止める⇒10分間)

### 2-4)お酒との付き合い方・感情との付き合い方

- ・お酒:飲み過ぎ、気持ちを紛らわす、寝酒⇒睡眠の質低下、抑うつ感、依存⇒うつ病のリスク
- ・感情:イラッときたら6秒(ガマン)⇒怒りはゼロにできない⇒怒りから距離を⇒怒りで我を忘れない。

(人間の怒りのピークは長くて6秒⇒ここを乗り越える)

②ビール500mLで度数5%⇒アルコール量20g⇒大腸がソリスク

### 2-5)高齢者のメンタルヘルス

20gが体から抜ける時間⇒最低でも4時間

- ・年齢を重ねると:体調の不具合が出る。大小(不幸)の喪失感⇒慢性的なストレスや大きな喪失感
- ・喪失体験⇒一時的にうつ病状態の「悲嘆反応」⇒深い落ち込み等々が消えない⇒注意が必要

#### 高齢者のうつ病の特徴

- ・生きがいや興味の消失:一日中ボーとしている、反応が鈍い
- ・漠然とした不安感、記憶力低下に関する訴え(もの覚えが悪い、物忘れが増えた)
- ・気持ちよりも身体の不調が出やすい(睡眠、食欲、めまい、極度の疲労感等)

高齢者のうつ病と認知症は症状が似ている場合あり。様子が気になる⇒専門医へ