



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、ふぁみいゆ、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、スイーツをかう、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(時間は刈刈付ける): 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、タバコ)控えめ、適度な運動
- ・呼吸法: 簡単にできるリラクゼーション法(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: イラっときたら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⇒大腸がガス

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