

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:180 2018・5・1

○ 桜の季節

北海道にも桜前線が上陸しました。今年は例年よりも少し早いように思います。北海道も本格的な春になり、おひさまのパワーを十分に感じられるようになりましたね。みなさんの中にも花粉症に悩んでいる人がいるかもしれません。目がかゆくなったり、鼻水が出たり、苦しいものです。私も先日花粉症なのかわかりませんが、突然猛烈な目のかゆみに襲われて、涙が止まらず困った経験をしました。しかも片目だけという。1日2日で症状は治まったのですが、これが何週間も続いてしまう人は大変だと、初めて身をもって感じました。花粉症と言えばスギやシラカバを想像する人が多いと思いますが、桜でも花粉症になると知っていますか？スギやシラカバは風媒花と言って風が花粉を運ぶ植物ですが、桜は虫媒花と言って虫が花粉を運ぶ植物です。ですので、桜の花粉は飛散する量が少なく、花粉症になる確率もスギやシラカバよりも低いのだそうです。各事業所でも花見など桜を楽しむイベントを計画していると思います。交通事故やケガには気を付けてみんなで楽しい思い出を作りましょう。



○ ストレッチのススメ

福沢諭吉の学問のススメのような小見出しになりましたが、私はストレッチをススメます。気温が上がって外で過ごす時間も増えてきたかもしれませんが、みなさん運動不足ではありませんか？仕事で体を動かしていても、それで十分身体をほぐしていることにはなりません。そうです、身体をほぐして頂きたいのです。身体と心はつながっているので、身体をほぐすことで心をほぐすことにつながります。難しい動作ではなく、少しずつ出来るような簡単なものが良いと思います。例えば、起床時にカーテンを開け太陽の日差しが入る窓際に立って伸びをしたり、首を回したり。日常のふとした場面にストレッチを取り入れて欲しいと思います。大がかりな準備が必要なものと長く続きませんから、自分の生活を振り返ってみて、可能な範囲で行って習慣化させて欲しいと思います。入浴後にボディクリームを塗りながらストレッチをしている人もいます。それもとても良い習慣ですね。しかしもう1つ意識してみて欲しいことがあります。それは、おひさまの光を感じながらのストレッチです。外に出てストレッチをして下さいとは言いません。室内でも日差しがたっぷり降り注ぐ場所で体を伸ばしてみてください。ゴミ出しの時や出勤時などふと外に出た瞬間に伸びや肩回しをしてみてください。きっと気持ちが良いと感じられると思います。4月から緊張して過ごしてきた自分の体をケアしてあげないとどんどん疲れが溜ってしまいます。5月はストレッチを意識して過ごしてみてください。習慣にすることが出来るととっても良いと思います。

§：109 高齢者に関わる法律

新人職員のみなさんも新しい環境に慣れて、少しずつ仕事の流れや1日の過ごし方などがわかるようになってきた頃ではないでしょうか。それでもまだまだ始まったばかりですよ。欲張らず一つひとつを丁寧に覚えていくようにしましょう。今の段階で何もわからなくても大丈夫。すべてわかっているなんていう人がいたら、その方が心配になってしまいますよ。安心して毎日少しずつ先輩に近づきたいと思って下さいね。

さて今月は高齢者に関わる法律について少し知ってみましょう。



○ 老人福祉法

老人福祉法(1963年施行)は、高齢者福祉全般に関する基本的な法律です。高齢者に対しその心身の健康保持及び生活の安定のために必要な措置を講じることにより高齢者の福祉を図ることを目的として作られました。この法律の中で、高齢者は社会の進展に寄与してきた者で豊富な知識と経験を有し、敬愛され、生き甲斐を持てる安らかな生活を保障される者とされています。老人福祉施設や老人居宅生活支援事業もこの法律によって規定されています。

○ 介護保険法

介護保険法(2000年施行)は、介護が必要な高齢者を社会全体で支えることを目的としています。介護保険に関する全般的な法律で、介護が必要な高齢者の生活を支える法律です。40歳以上の人から保険料を徴収し、65歳以上の人介護が必要になれば介護保険を利用することが出来ます。40歳以上65歳未満であっても、16の特定疾病により介護が必要になった場合は利用することが出来ます。

○ 高齢者虐待防止法

高齢者に対する虐待の防止、高齢者の擁護者に対する支援等に関する法律を省略して高齢者虐待防止法と呼びます。この法律は高齢者の虐待防止と早期発見、早期対応を目的としています。家庭内での家族による虐待だけでなく、福祉施設の職員による虐待も対象としています。私たちのような医療・福祉関係者が虐待を発見した場合は、緊急時でなくても通報の義務が課せられています。身体拘束禁止規定に反する身体拘束も虐待として扱われます。

- ・虐待の5類型：①身体的虐待、②ネグレクト、③心理的虐待、④性的虐待、⑤経済的虐待
- ・身体拘束例外3原則：①緊急性、②非代替性、③一時性



こいのぼりが空をすいすい泳いでいるのを見つけると、何だか嬉しい気持ちになります。風のない日にはしょんぼりとしているこいのぼり。私もしょんぼりした気分。こいのぼりにも心があるように感じます。みなさんはそんな風を感じませんか？GWにお休みがあってもお出かけの予定がある人もない人も、自分を労わることも忘れずに過ごして下さいね。

* 新年度の疲れが出てきたという人が多いですよ。無理をせず、心の声に素直になって下さいね。
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp