

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:208 2020・9・1

## ○ 秋の訪れ

9月になり秋の気配を感じるようになりましたね。今夏はどこに行くにもマスクをつけて過ごしましたから、例年以上に暑苦しく感じました。先月末の雨で季節が変わってきたようにも感じますが、この先も夏の暑さがぶり返すような日もあると思います。引き続き熱中症にならないように水分をとるなど、体調管理には気をつけなくてはなりません。秋になると私はいつも食欲の秋ですが、みなさんはどのように秋を楽しみますか？涼しくなった秋の夜長をどのようにして過ごしましょうか。先日ニュースで、秋の魚の代表とも言えるさんまが不漁で高値だと報じられていました。私が子どもの頃は気軽に食べていた魚だったと思うのですが、今では高級魚となってしまったようです。コロナ禍で自分の心身を解放する時間がより大切になっています。色々と忙しい毎日だと思いますが、少しの時間でも良いので自分だけのための時間、自分だけのためのご褒美を自分に与えて下さいね。家族や友人、仲間とありがとう、大好きなど言われて嬉しい言葉を掛け合ってみることも良いでしょう。あらかじめ用意した言葉であっても、言い合うことでじわっと温かい気持ちになり言葉のパワーを感じられると思います。心と身体を大切にしてください。



## ○ 令和2年度 ストレスチェックについて

今年もストレスチェックを実施します。ストレスチェックは、年に1度、職員のメンタルヘルス不調の未然防止、職員自身のストレスへの気づきを促す、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげることを目的に行っています。対象者は常時雇用する職員が50人以上の事業場において週30時間以上勤務する職員です。詳細は下記をご確認下さい。今年度は、9月1日(火)～9月15日(火)までの期間、職員にチェック票を配布し受検して頂きます。

(規程第2条)

- 一 特別養護老人ホーム幸豊園(特別養護老人ホーム幸豊園、幸豊の杜保育園 2015)
- 二 特別養護老人ホーム幸豊ハイツ(特別養護老人ホーム幸豊ハイツ、ユニット型特別養護老人ホーム幸豊ハイツ 1998、デイサービスセンター幸豊ハイツ、居宅介護支援事業所幸豊ハイツ)
- 三 ふる里の丘総合福祉館(特別養護老人ホーム幸楽園、養護老人ホーム幸生園、養護老人ホーム幸生園診療所、ケアハウスふる里の丘)
- 四 老人保健施設プライムヘルシータウン湘南(老人保健施設プライムヘルシータウン湘南、プライムヘルシータウン湘南通所リハビリテーション事業、プライムヘルシータウン湘南居宅介護支援事業所、ヘルパーステーション湘南、レンタルサービス湘南、訪問リハビリテーション湘南)
- 五 特別養護老人ホームみたらの杜(特別養護老人ホームみたらの杜、特別養護老人ホームみたらの杜診療所)

ストレスチェックの受検は任意ですが、心の健康診断だと思って受けて頂けたらと思います。対象外となっている職員でも、希望があればストレスチェックを受検出来ます。希望される場合は、各事業所のメンタルヘルス推進担当者を通じてココロ リフレッシュルームにお申し込み頂くか、個人でココロリフレッシュルームにお申込み下さい。全体の集計からは外れますが、対象者と同様に結果をお渡しします。希望される方は実施期間中にご連絡下さいね。

## §：137 アルツハイマー病

みなさん9月21日は何の日かご存じですか？そうです！世界アルツハイマーデーです。また、9月は世界アルツハイマー月間です。法人研修等でもこの病気について理解を深めていますね。今月はアルツハイマー病について考えましょう。



### ○ アルツハイマー病

アルツハイマー病は、1906年にアルツハイマー博士が発見した、不可逆的な進行性の脳疾患です。アルツハイマー博士は患者の脳を調べ、アミロイド斑と神経原線維変化を発見しました。アルツハイマー病は、高齢者における認知症を引き起こす病気として知られています。記憶や思考能力、行動に問題を起こす脳の病気で、老化による物忘れや精神疾患とは異なります。老人斑の出現、神経原線維の変化、神経細胞の脱落の3つが病理学的特徴です。蛋白の異常な沈着により脳内で神経原線維変化が生じ、健康なニューロンが機能しなくなり最終的には死滅してしまいます。ニューロンが死滅するにつれ脳領域が委縮し始めるのです。

### ○ アルツハイマー病の進行

アルツハイマー病についてはすべてが解明されているわけではありませんが、脳の障害は症状が現れる10年以上前から始まっているとされています。60歳以降に初めて症状が現れることが多く、症状が自覚される前の早期の段階から、軽度認知障害(MCI)、アルツハイマー病による認知症と、この3つの病期で進行していくと考えられています。早期では記憶障害が現れ、病気が進行するにつれ記憶障害は悪化し、金銭の取り扱いに問題が生じたり、物をなくしたり、いつもしていることに時間がかかるようになっていきます。認知症が中等度になると、新しい環境に対応しにくくなったり、家族や友人がわからなくなったり、幻覚や妄想が現れることもあります。さらに進行すると、コミュニケーションが難しくなったり、嚥下困難、けいれん発作、体重減少など身体機能の低下が起こり、最終的には寝ている時間が長くなり、日常生活における単純な作業を行う能力さえも奪われてしまいます。治療は、薬物療法と非薬物療法があります。精神機能の維持を助けること、BPSD に対処すること、進行を遅らせることなどいくつかの側面に焦点を当てて行われます。



9月21日は敬老の日。新型コロナウイルス感染症の影響でおじいちゃんおばあちゃんやお孫さんに何か月も会えていないという人も多いでしょう。身体は離れていても、心は寄り添うことが出来ます。昔はスマホもテレビ電話もアプリもありませんでしたが、近年はインターネットの普及もあり、身体的な距離を超えてつながることが簡単に出来るようになりました。距離は保っても、うまく技術を活用してコミュニケーションは維持したいものですね。

\*どんな病気を患ってもその人がその人であることは変わらない。大切なことは見えないものですね。  
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