

姫路市医師会

ほうもん かんご

訪問看護ステーションだより

居宅介護支援事業所

姫路市医師会訪問看護ステーション 姫路市西今宿3-7-21 TEL0792-95-3377

No. 009 2003. 10発行

今年の夏は日本に来るのを忘れていたと書いていたが、遅くにやって来てずいぶん長居しましたね。阪神タイガースの優勝でにわかに賑わった日本列島は、一足早い収穫祭のようでした。道頓堀川に繰り出した人々は皆、阪神ファンだったのでしょうか？近所の付き合いも薄くなった日本人ですが、この日は皆、親戚のように手をとり、笑顔を交わし、同じ話題で盛り上がり本当に楽しそうでした。でもその光景を見ながら何だか、ふと寂しい思いがしてきました。明日、目が覚めれば、又、顔も知らない人々になるのでしょうか。



播磨大塩病院

山本英雄先生より

原稿の依頼をされ、これを読む皆さんが楽しみにしていると話をうかがい、何を書けばいいのかと考え込んでしまいました。読まれる方の多くが家族の人であると思い、介護者の精神状態についてふれる事ができればと思います。高齢者の介護は少子化、若者の都市への移動などが見られ、介護者の多くはその配偶者が担うことになっています。当然、その配偶者の方も高齢者である為に健康面や介護力について思うようにならないことが多くなります。又、一人の子供が複数の高齢者の世話をしなければならぬ状況がくる時代となり、若い介護者も精神的、肉体的負担だけでなく、経済的にも大変な負担を背負うこととなります。まして、介護対象者が「痴呆」という病気になった場合には、日常生活の介護はもとより、いろいろな精神症状に対する対応が必要となるが多くなります。ある調査では痴呆疾患の介護をしている家族の約半数に抑うつ症状がみられるという報告があります。必死に介護する家族は、介護するに従い徐々に肉体的、精神的に疲労がたまり、知らないうちに何らかの精神障害をもっている「隠れた患者」となります。そのように介護者は、常に負担を抱えているため、それほど強く負担を感じることなく介護を続けられるように、介護者自身の心身の健康に対する相談や医療サイドからの情報提供、公的、周囲からの経済的な援助、在宅サービス、施設などの社会的援助の3つの要素を上手に利用しながら、一呼吸おいて介護できるくらいの余裕をもてるように、自分が楽になる工夫をすることが必要だと思います。必要以上に抱えず、周囲に協力してもらいながら、少しでも気楽に介護を続けられるヒントになれば幸いです。



ナースの知恵袋

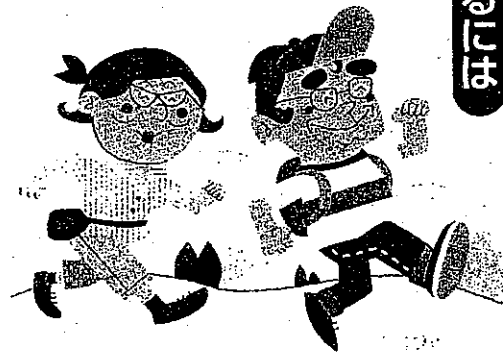
ストレスを解消するには

アルコールより「右脳」を使い

ストレスが加わると、人は安易な方向に走り「アルコール」の力をたよりがちです。しかしアルコールは血圧にもっとも影響しやすい要因ですし、飲みすぎると脂肪肝や肝硬変への道につながってしまいます。日常生活で多く使っている「左脳」は言語や計算、論理などをつかさどります。そこで左脳に休養をあたえて、「右脳」を使うとストレスがうまく解消されます。



室内で音楽（BGMなど）を聞く（バロック音楽や能楽が1分の1ゆらぎをもつ）



ウォーキングをする

右脳を刺激するには



ラベンダー



カモミール



ジャスミン

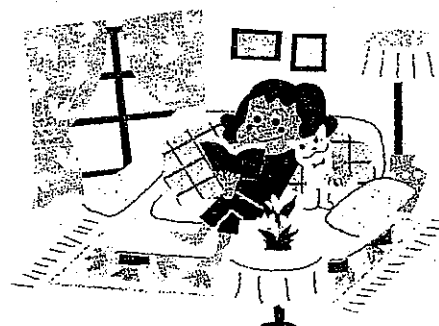


バラ



クチナシ

室内にほのかな香りを



居間や書斎は黄色系にする

おすすめ一編

● 養老 孟司著 バカの壁

安易に「わかる」、「話せばわかる」、「絶対の真実がある」などと思ってしまう姿勢そこから一元論に落ちていくのは、すぐです。一元論にはまれば、強固な壁の中に住むこととなります。それは一見、楽なことです。しかし向こう側のこと、自分と違う立場の事は見えなくなる。当然、話は通じなくなるのです。

ケアマネージャーというのは人と話すことが仕事のようなものですが、相手の考えや思いを理解したうえで、こちらの話をわかってもらうのはなかなか大変なことです。自分からみればなんとゆう頑固じじい！と思っても、頑固じじいからみれば自分も同じようなものに違いありません。壁をとりはらうのは、なかなか難しいことですが、せめてノックされれば開く事のできる「ドア」くらいはつけたいものです。

