



家族のつどいについて

ふれあいデイ委員長 重石 眞里



現在、日本は高齢化社会といわれています。新聞やニュースなどでも、取り上げられているように、65歳以上の高齢者のうち認知症の人は推計15%にあたり、2012年で約462万人65歳以上の4人に1人が認知症と予備軍になります。今後15年にわたり、増加していきます。

このような現状の中、わたしたちは、認知症専門病院として何かできないかと考え3年前より家族のつどいを開催しています。認知症を正しく理解する、情報交換をする、悩みを聞く、仲間を作る、認知症の方の介護をしている人たちが、語らう場を提供するなどを行って来ました。

昨年度は、大神先生による認知症についての講演会を行いました。その後、各病棟にて、家族の方とスタッフで懇談会を行いました。家族より、先生の話を書いて、認知症が理解できました、ほかの家族と話ができてよかった、今後のことが不安でしたなどの、声が聴かれました。また、面会などでは、わからない家族の方の思いや苦悩、いろいろな葛藤を、あらためて感じました。その中で、私たちは、患者さんや家族の思いを理解しながら、安心感を与えられるコミュニケーションを心がけ温かく見守っていきたいと思いました。また、認知症の方が、病気になっても意志が尊重され快適な環境で暮らすためには多くの人の認知症への理解と周りの人々の見守りと支えが必要だと感じました。認知症は、今、介護している人たちの問題ではないと思います。これからたくさんの人たちが関わっていかねばなりません。高齢化社会と認知症についての知識を深め、できることからしていきたいと思います。

まだまだ知られていない家族のつどいですが、少しでも多くの方に参加していただきたいと思っています。そして、家族や友人に、その知識を伝えていき、認知症を、理解していてもらいたいと思います。



笑いの効果

西2病棟

勉強会より～抜粋版～

私達が働く病棟は認知症治療病棟であり、中度から重度の認知症患者が入院している。閉鎖的な環境の中で日常生活を送る患者と、そこに関わるスタッフにどれだけの「笑い」があるだろうかと考えた。「笑って暮らす毎日」と「苦痛に耐えながら暮らす日常」どちらを選ぶか。「笑い」が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり注目されている。

この「笑い」を多くすることで、患者の問題行動やスタッフの抱える苦痛に効果が期待できないか考え、笑うことと体を動かすことができる「笑いヨガ」を取り入れてみた。この結果、患者、スタッフにいくつかの変化が見られたため、報告する。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

研究期間 : 平成26年10月～平成26年12月末まで
対象者 : スタッフ23名、デイルームで過ごす患者5名
方法 : 月～土 14:30から10分間 笑いヨガの実

スタッフに対しては、実施前と実施後にアンケートを取り、患者においては、状態を観察した。その結果、身体的疾患（頭痛、高血圧、不眠、リウマチなど）を持つスタッフが約30%いたが、その中で不眠や高血圧の改善があった。また、リウマチのあるスタッフは、関節の疼痛、腫脹の緩和があり、鎮痛剤を減量することができた。患者では、夜間の不眠、徘徊、放尿、せん妄、帰宅要求等の改善がら名それぞれに見られた。また、スタッフが患者と一緒に同じ活動をする中で、一緒に笑う姿が多く見られるようになった。

文献には、笑いの効果として、①脳の働きが活性化、②血行促進、③自律神経のバランスが整う、④筋力アップ、⑤幸福感と鎮静作用が挙げられている。今回の笑いヨガの実施後、スタッフ、患者共にその効果が①～⑤までの全てに当てはまるように思われる。

「笑い」は、誰にでも簡単に健康になれる方法である。この「笑う」ことを今後も取り入れながら、楽しく日常生活を送ることができればと思う。



直観力を磨く

作業療法士 桑鶴 誠志



将棋界の第一人者・羽生義治氏は、人間の持つ優れた資質の一つに「直観力」を挙げています。直感によって「これが一番いいだろう」と閃いた手のほぼ七割は正しい選択をしているというのです。直観力とは偶然に思い浮かぶものではなく、それまで培ってきたことが脳の無意識の領域に詰まっています、それが浮かび上がってくるものだと言及します。私たちの日々の業務においても、「直観力」や「気づき」は重要です。ふと思いつくアイデアが、大きな仕事に繋がることもあるでしょう。

それは日々真剣に仕事と向き合い、研究を重ねた結果に他なりません。その時に一番必要な選択が、それまでの経験値として脳に浮かび上がってくるのです。一方、何の努力も無い中でポッと思いつくこともあるでしょう。しかし、思いつきの行動は、見当違いなものが多くなりがちです。

仕事の研究を重ね、実行に移していく過程で、直観力が磨かれていきます。研究、実行、そして研究というサイクルが、精度の高い気づきと呼ぶのです。

