



新年を迎えて

医師 林田 正幸

新しい年を迎えて、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年もよろしくお祈りします。昨年もテロ・紛争・災害・事件や事故等恐ろしいことがたくさん起こり、今後地球はどうなるのかと、つい危惧してしまいます。昨年末に起きた事件の中で、高2の男子による祖父母殺害がありました。動機は「友人関係のストレスを解消するため、人を殺そうと思った。」とのことでした。ストレスへの対処法を間違えると大変なことになります。そこで、人間関係から生じるストレスへの対処の仕方について、少し述べたいと思います。

まず、ストレスのとらえ方によって、同じストレスでも強く感じたり弱く感じたりします。そこで方法として、

1) 物事をありのままに見る。我々は、何でもすぐに判断してしまい、物事をありのままに見ることができません。例えば、Aさんに挨拶した時、Aさんが挨拶しなかったら、「Aはおれを無視した。」「Aはおれを嫌っている。」「Aは嫌な奴だ。」等等、Aさんは聞こえなかったかもしれないのに、次から次へと判断してしまい、ストレスを強くしています。判断せずに物事があるがままに見れば、物事はただ起こっているだけで、ストレスと感ずることはありません。しかし、この方法は現在の我々には、とても難しいので、もう少し簡単な方法として、

2) 周りの人をすべて、神様・仏様として見る。こうすることによって、多少嫌なことを言われても「神様がこんなことを言った。」と思えば、これまでなら腹の立つことでも、ありがたく聞けるようになり、ストレスも軽減します。

3) ホ・オポノポノ。これは御存じの方も多いたと思いますが、ハワイの伝統的な療法で、嫌な人や苦手な人のことを思って、4つの言葉を言います。4つの言葉は、「ごめんなさい」「許してください」「ありがとう」「愛してます」で、相手のことを思い言うことによって、相手との関係で生じたストレスも軽減しますし、相手との関係もよくなります。また、自分自身に対してこの4つの言葉を言うのも、とても効果があります。

4) ありがとう。1)と3)とも関連しますが、我々は気になることが頭に浮かんでくると、次から次へと考えてしまいます。それもどんどんマイナスな方に考えてしまい、ストレスはどんどん増悪してしまいます。考えるのを止めるのは難しいですが、マイナスをプラスに変えるのは慣れたら簡単です。それにはまず、悪い方に考えていると気付くことが必要で、気付いたら「ありがとう・ありがとう・ありがとう・・・」と念仏のように唱えます。油断するとすぐにまた、嫌なことが頭に浮かんできますので、その都度「ありがとう」を唱えます。「ありがとう」のようにプラスの言葉を言うことは健康にも良いのでお勧めです。そして、たまったストレスは発散させる必要があります。それには好きなことをドンドンするのも良いですが、お勧めは、

5) ジベリッシュ、ノーマインド瞑想。ジベリッシュは、意味のない言葉を発します。皆さんがドイツ語を知らないのなら、ドイツ語を話します。これを続けるといろいろな感情が出てきますので、抑えなくて思いっきり吐き出します。ノーマインド瞑想は、第1ステージは立つか、座り、目を閉じて、ジベリッシュをします。意識的に狂います。第2ステージは、完全に静止し、沈黙し、くつろいで座ります。そして頭に浮かんでくる思考や感情をただ見守ります。できればそれぞれのステージを1時間されると良いと思いますが、できる範囲でしてください。それとストレスをためると、いろいろな所にブロックができて、気の流れが悪くなりますが、流れを良くするのにお勧めは、

6) ゴールデンライト瞑想。これは夜寝る前と朝目覚めた時に、蒲団の中で20分位、目を閉じ横たわったまま、息を吸い込むときは光が頭から入ってきて足先から出ていき、息を吐くときは暗闇が足先から入ってきて頭から出ていく、そういうイメージで深くゆっくり呼吸します。以上、いくつかの方法を紹介しましたが、自分に合いそうなのを続けられ、ストレスとうまく付き合い、今年も素敵な年を迎えてください。



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

日田市に「認知症カフェ」が誕生しました

院長 長野 浩志



先日、日田玖珠地域に初めての「認知症カフェ」が誕生しました。

「認知症カフェ」は、自宅で暮らしている認知症の方とその家族の方とが、社会的に孤立化することを防ぎ、安心して自宅での療養生活が送れるように支えることを目的としています。「認知症カフェ」には、集った認知症の方とその家族の方とが共に楽しんでいただけるような催し物を用意していますので、お互いに交流を深めたり、本音で話をしたりしてひとときを過ごすことが出来ます。また、ケアマネジャーや介護福祉士や専門医や看護師なども参加していますので、様々な相談や適切な医療・介護についての提案を受けることも出来ます。

さて、平成27年12月20日に、若宮公民館で、記念すべき第1回の認知症カフェが開催されました。私も参加いたしました。手作りのクッキー、果物、コーヒー、甘酒などが準備されていて、みんなでそれを頂きながら、ゆっくりと色々な話をしては、泣いたり笑ったりしました。また、みんなで一緒にゲームをしたり、歌を歌ったりしては楽しいひとときを過ごすことができました。病院の診察室では、時間的余裕がなく、このような貴重な経験はできないと思いましたが、機会があれば、また参加したいと思いました。

日田市に誕生した認知症カフェの運営は、「オレンジカフェ ひた」実行委員会（花月園の川浪さんらが中心となっています。）が主催し、日田市、隈診療所、上野公園病院が後援しています。関心のある方や参加してみたい方は、グループホーム花・花（電話0973-26-3501）の川浪さんまでご連絡ください。お待ちしております。



ヒートショックについて

西1病棟 介護士 野村 則子

今年は、急に寒くなったり暖かくなったりと急激な気温の温度差がありますが、体調を崩されてはいませんか？。今回は最近耳にするヒートショックについてお話ししたいと思います。

全国で年間約1万4,000人の方が入浴中に亡くなっていると推測されていますが、その原因の多くはヒートショックである可能性が高いと考えられています。浴室、トイレは家の北側にあることが多く、冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため熱を奪われ、血管が縮み血圧が上がります。お湯につかると血管が広がり、急に血圧が下がり血圧が何回も変動することになります。寒いトイレでも似たようなことが起こります。

血圧の変動は、心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中に繋がりがかねません。

ヒートショック予防の為、脱衣所やトイレを暖めると良いでしょう。

- ・脱衣所・トイレを小型の暖房機で暖める。
- ・風呂場の床にスノコ・マットを使用する
- ・入浴前にフタを開けたり、シャワーのお湯で床を暖める。

ちょっとひと手間加えることで、急激な温度の変化で身体のダメージが避けられると思います。まだまだ寒い日が続きますので、みなさんもお気をつけください。

