

● 当院では、患者様が地域で安心して暮らしていける為の支援をすすめています ●

編集・発行 医療法人社団 辰五会 ふれあい南伊豆ホスピタル 〒415-0151 賀茂郡南伊豆町青市 848 TEL 0558-62-1461 FAX 0558-62-0510

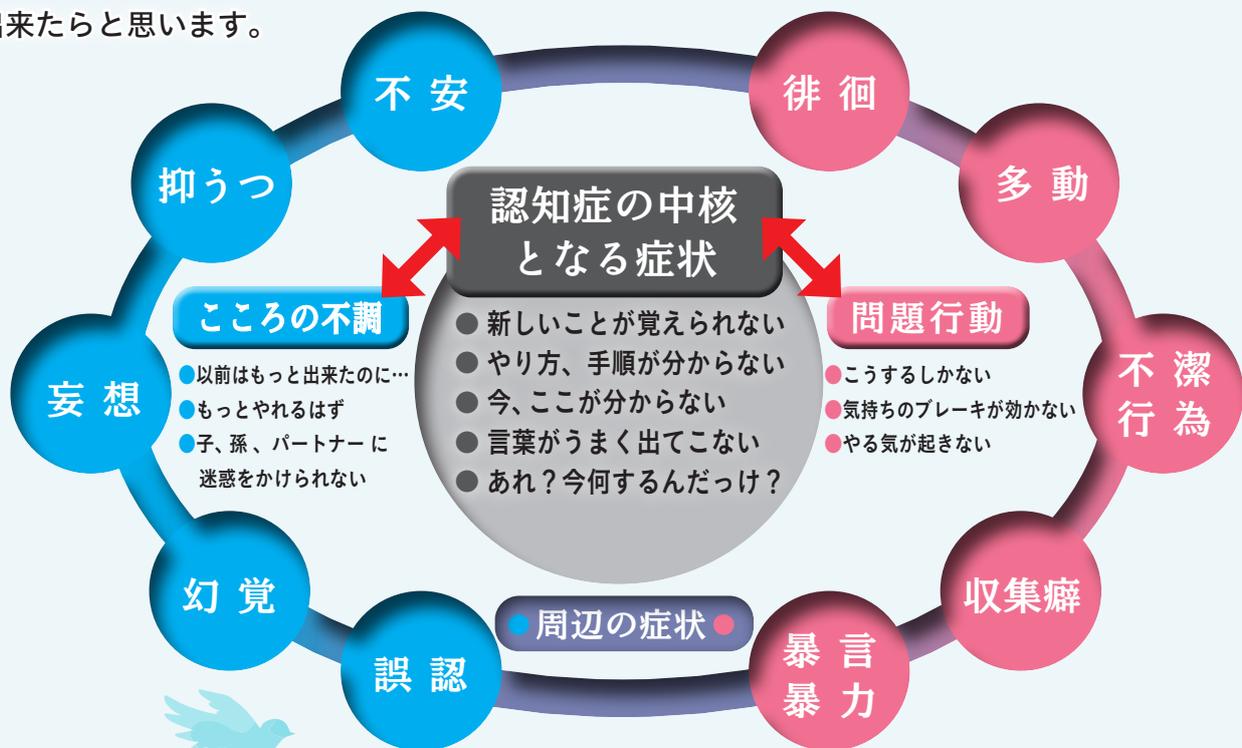
認知症だけではない、中高年のこころの不調

● 正しく知って、必要以上に恐れずに ●

しばらく前までは「そのうちにやって来るであろう」と言われていた高齢化社会ですが、既に私たちはその真ただ中に居ると言ってもいいかもしれません。歳を重ねることの意義、それを前向きにとらえようという掛け声などはよく耳にしますが、それでもやはり「年は取りたくないものだ」という一言にうなずいてしまうことも多いのではないのでしょうか。

はっきりとした年齢の区分はありませんが、中年期や老年期は人生の「折返し地点」「夕暮れ(黄昏)時」から「夜」へと向かう道などとも言われます。実際、若かりし頃とは違った、予想外の状況に戸惑いながら生活されている方々もおられるでしょう。その戸惑いがこころの不調となって表れてくる場合もあります。

そこで今回は、こうした中高年特有のこころの不調について簡単に見渡してみて、何かと話題に上ることの多い「認知症」とも見比べ、それらを必要以上に恐れないためのヒントをお示し出来たらと思います。



認知症の中核となる症状と周辺の症状、どちらが先に来るのかについては、必ずしも明らかになっていません。ただ、自分の思い通りにならないしんどさを、一人で抱えざるを得ない状況にいと、上の図のような不調に陥りやすくなるようです。そんな時に当院がお手伝いできることを裏面にまとめましたので、ご覧ください。



こんな時に

- 最近よく眠れない、朝起きられない
- 食欲がない
- やるべきことはたくさんあるのに、手につかない
- 「～しなくちゃ！」という思いに追いかけてられている気がする

このような症状が10日～2週間以上続いているときには、お気軽にお電話でご相談ください。相談窓口の職員（精神保健福祉士）がお話をお伺いいたします。

自分ではなく、周りのこの人に勧めたい

「まず話を聞いてもらおう」
「確かめてもらおう」

このような声かけが有効な場合が多いです。ご本人が「診てもらった方がいいだろう」と感じていても、身体が言うことを聞いてくれないということもあります。そんなときは、気がかりに感じている周りの方が受診に付き添っていただけたら、ご本人も心強いと思います。相談員は「話しやすい場」の提供を心掛けてお待ちしております。



回想法 脳も気持ちもリフレッシュ出来るひととき

「回想法」とは、過去の出来事や経験を振り返り、それを語ることで脳と気持ちをリフレッシュさせる効果がある手法です。当院では、① 外来患者さまで心理士とのカウンセリングを希望され、実施している（主に高齢の）方と個別に、② 入院患者さま対象の作業療法の中で、小集団活動として、行っています。

「昨日何を食べましたか?」、「今週のご予定はどうなっていますか?」といった問いは、記憶があいまいな状態にある方にとって、想像以上に心の負担がかかるものです。その代わりに、過去に身に着けた体験にまつわることは、生き生きとした調子で語られ、聞く側にもその息吹が伝わってくる場合があります。回想につなげやすくするための道具として、昔の生活場面の写真、何十年か前の流行歌、地図などを示し、話の取っ掛かりにすることもあります。

回想法は認知症だけでなく、普段お話をする機会が少ない（ので話したい）方々であればその効果を体感できます。ただし、「思い出したくない・触れられたくない過去」に踏み込むことはしません。それは時が来るまで覆いをかけたままのほうがいいのです。

文：臨床心理士 神谷正光



山には桜あり。
伊豆ならではの光景ですね

ふれあい南伊豆ホスピタル
☎ 0558-62-1461



2023年4月発行 Vol.236

【監修】山本 善治
【構成・編集】神谷 正光
【デザイン】F&Y
【作業協力】支援センターふれあい
利用者の皆さん
ふれあい南伊豆ホスピタル
広報委員会