

夢コープニュース



〒420-0851 静岡市葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F
 TEL (054) 275-1100 / FAX (054) 275-1133
 MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

事業所
リレー
つうしん



this month
5月
ティふじ

— 小鳥たちとほっこりした楽しいひと時を送っています! —

昨年春、置いたことすら忘れていたデイの雨戸の下の巣箱に、何かをくわえてせっせと運んでいる可愛い小鳥を見つけました。全長15cm程、黒い帽子に白いほっぺ。明るい鳴き声。鳥に詳しいスタッフが、「シジュウカラ」と教えてくれました。巣立ちの瞬間をカメラに収めたいと思っていましたが、早朝に巣立ってしまったようです。巣箱の中は空になり、全員無事に巣立ってくれたことが、何よりうれしかった出来事でした。今年は雨や風をしのげる安全な軒下に巣箱を移動したのですが、いまだに訪れてくれません。待ち遠しい毎日です!



今年はどこからともなくメジロの鳴き声でしたので、ゴーヤの支柱に半分切ったみかんを置いてみました。途端につがいのメジロが食事に訪れてくれました。「ようこそ! お待ちしていました!」初めてメジロを見るご利用者は興味津々! みかんをついばむ姿を見て「わー可愛い!」と満面の笑みを浮かべ感激されていました。

デイの庭にはヒヨドリやハクセキレイ、スズメ、ハトなど可愛い鳥たちが遊びに来てくれます。庭の花々の蜜を吸ったり、葉牡丹の葉をついばんだり賑やかです。鳥さんたちのお蔭で心穏やかなひと時を送っています。



定例理事会 4月22日(金) 承認議決事項

- ① 2022年度通常総会議案の確認
- ② 異動に関する承認
- ③ 給与規程一部改定

3月度活動結果報告

夢コープ会員数 384名 実働数 362名

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2,525.50 時間
介護保険 訪問系サービス	5,143.00 時間
障害福祉サービス	1,781.50 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	564名	245名

施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	27日	22名	7.15名
夢コープふじ	27日	17名	7.70名
夢コープいた	18日	29名	6.61名

交通安全スローガン

事故防止 ゆずるやさしさ お互いに

♪おすすめ簡単レシピ♪

いい豆腐



ヘルパーさん

ご利用者宅で、もう一品!



材料

- | | |
|--------|---------------|
| 溶き卵 | 1個 (50g) |
| 人参 | 3cm (30g) 千切り |
| さやいんげん | 2本 筋を取って斜め薄切り |
| 生しいたけ | 1枚 石突きを取って細切り |
| 木綿豆腐 | 100g |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |

作り方

- ① 耐熱ボウルに豆腐を入れ泡立て器で突き崩し、野菜と調味料を加えて混ぜる。
- ② 溶き卵を流し入れる。
- ③ ふんわりラップで3分間レンジで加熱し、全体を混ぜる。

緑が美しい気持ちのいい季節になりました。そよぐ風もすがすがしく感じます。この時期、気温が急に高くなると、熱中症になる危険があるとのこと。意識的に水分を取るようにしましょう。

♪夏も近づくと八十八夜〜♪の季節です。この時期のお茶畑は、見るからにつややかで輝くような若緑色をしていますね。富士山と美しいお茶畑を切り取った風景は、まさに「これぞ静岡!」です。自宅でお茶を作っている方や、この時期だけお手伝いに行かれていますという方もいらっしゃると思います。

新茶は「テアニン」を豊富に含んでいるためうま味や甘みが濃厚に感じられます。若葉のようなさわやかな香りや色はこの時期ならではの楽しみですね。

新茶をおいしく入れるコツはお湯の温度。70~80度のお湯で約40秒抽出し、急須を軽く2~3回まわして茶葉をしっかりと開かせること。70度くらいまでさましてじっくり抽出するとよりうま味の多い味わいになります(伊藤園お茶百科より)。

県内には多くのお茶の名産地がありますので、お好きな味を見つけて新茶を楽しむのもいいかもしれません。また産地ならではの楽しみとして、お茶の新芽の天ぷらがあります。もし生の茶葉が手に入ったらお茶を食べて季節を感じてみるのもいいですね。

忙しい日々とは思いますが、新茶でゆっくり季節を味わって気分一新してみましょう。



理事長 杉井 初世

認知症の「なぜ?」「どうして?」 シリーズ2



症状2. 「どこにいるのかわからない」~時間と場所の見当識障害~

見当識障害とは、人・時間・場所がどこかを認識しづらくなることをいいます。男性の場合、働き盛りだった30~40代に戻るケースが多いようですが、これは認知症による不安を解消するために自分がはっきりわかる時代や、元気で充実していた古きよき時期に戻るのではないかと推測されます。

こんな時: デイサービスの送迎車の中で居眠りをして目覚めた男性が、運転手に向かって「会社に行く」と言い出した。

対応のポイント

- ・まずは安心していただくために否定しないで話を聞きましょう。
- ・ご本人の様子をよく見て、どのような場所・時間にいるのかを想像しましょう。
- ・認知症の世界と現実のギャップを埋めるようにしたいですね。

「こころ」ってどこにあるの？

「こころの病」って？

「こころの病」という総称で、様々な疾病を耳にします。気のせいでは片付けられない、こころの病の存在を認識・理解することは、自分自身や大切な人の為、またご利用者に寄り添う上でとても重要です。

原因・診断方法や治療方法を含めて、精神科の病気には分からない点が多々ありますが、どの病気にも共通していることは自殺との関連です。WHOの調査でも日本の自殺率は先進7か国の中で最も高く、その多くが何らかの精神疾患(脳の機能障害)を抱え脳の機能が異常な状態の中で決断されているのです。メンタルの弱さではありません。今回は「うつ病」「双極性障害」と、「患者からの声」を紹介します。



『うつ病』

日常生活に強い影響が出るほどの気分の落ち込みが続いたり、何事にも意欲や喜びを持ったりすることができなくなる病気で、様々な身体的症状を伴います。食欲が無くなり、激しい頭痛、立ち上がることができないくらいの倦怠感、自殺願望などを伴う場合もあります。気分を晴らすとか、励まして解決はしません。

【発症率と治療法】

日本人の発症率は100人中3~7人(一説では10人に1人。女性の罹患率は男性の1.6倍)とされています。治療は薬物療法・精神療法と再発防止のためのリハビリテーションです。何よりも体を休めることが必要です。薬物治療の副作用には吐き気・眠気・めまい・便秘などがあります。治療に難渋することも多く、長期間に渡り、更に再発も多いため周囲の協力が必須です。

【脳の状態】

ストレスに対処するために分泌されたホルモンが長期に過剰放出されると神経細胞が傷害されることが知られています。**神経伝達物質**の中の『セロトニン』や『ドパミン』の機能低下が関与している可能性があります。

【高齢者の場合】

認知症との識別が難しく、またうつ病と認知症が併発することもあり、早期の気づきと診察・治療が必要となります。症状や診断基準は通常のうつ病と変わりませんが、生活環境や体力的な問題から精神科受診の継続が難しい方がいらっしゃいます。**サポート体制**をしっかり作り、治療や地域でのケアを**継続的に**受けられるようにしていくことが必要です。**介護サービス**を受けることも大きな力になります。



【子どもの場合】

新型コロナウイルスの流行が子供たちに与える影響について調べるため、国立成育医療センターが昨年4600人余りの子供や保護者にアンケートを行いました。担当医師は「**子どもは気分をうまく表現できない為**、うつの症状が体の症状や不登校などの症状に現れてくる可能性がある。」と述べています。

『双極性障害』って聞いたことありますか？

俗称として「**そううつ病**」と言われていますが、「うつ病」とは全く違う病気で、治療法も異なります。気分が高まる「躁」の状態と落ち込む「うつ」の状態を繰り返す病気です。発症率は100人に1人とされていますが、専門家でも「うつ病」との区別は難しく、実際には患者数が多いと考えられています。

うつ状態はうつ病と似ていますが、過食や過眠が生じることもあり、異なっています。躁状態の時には、少ししか眠らなくても平気になる、自分が偉くなったように感じる、借金をしてまで買い物をする、どなり散らす、投資に熱中するなどの症状が現れ、社会的信用を失ってしまうことも少なくありません。統合失調症などほかの精神疾患ではないことの確認が必要で、脳の検査や血液検査が行われることもあります。

「きょうの健康」参照

『患者からの声』

【患者の訴え】

「どの治療法も実際に始めなければ効果も副作用も分からないという不安がある。同じ病名でも経過が違う、精神疾患に関して世間の偏見が根強い、一人ひとり人生の中で精神疾患による困り感・困りごとがあることを知って欲しい」

「2020.3 精神疾患の克服と障害支援に向けた研究推進の提言、日本精神神経学会」

【心療内科の診察室】

心療内科の診察は、主に問診です。患者自身がどのような状態なのかを医師に伝えて診察を受けます。血液検査などではなく、一般の内科などの診察室とイメージは大きく違います。大学病院などの特別な病院では、MRIや脳波の検査をする場合があります。

【体験談】

① 朝起きたら突然「死にたい」と強く思い、速やかに精神科を受診し「うつ病」と診断され、半年間入院。その後15年以上治療を続けながら、少し仕事ができるようになりました。

② 全く食べることができなくなり、頭痛・吐き気・倦怠感など多岐に症状が現れたので、様々な科で診察や検査を受けましたが、原因が分かりませんでした。最終的に地元の医院で精神科を勧められ、受診して「うつ病」と診断されました。治療は5年で一段落しましたが、20年以上再発を繰り返しています。現在も治療を続けてどうにか普通の生活ができるようになっています。

