

研修報告



第2回多職種のための中央区在宅医療研修会

テーマ: コロナ禍のこころの健康について
～高齢者のメンタルヘルスの現状と多職種で支えるポイントについて～

令和4年3月15日(火)14時～15時20分にオンライン(Zoom)で開催、神戸市精神保健福祉センター所長 北村 登先生にご講演いただきました。

(参加者25名)

新型コロナウイルス感染者のメンタルヘルス、高齢化の状況、加齢に伴う知的能力と精神面での変化、認知症と気分障害の病態について、多職種で支援する意義、利用者(患者)との関係性構築のためのコミュニケーション等についてお話いただきました。関係性構築のためのアプローチでは「ありがとう」「うれしい」等の肯定的なメッセージ、「私は」で始まるアイメッセージ、理解を示す言葉かけ等を具体的に例を示して教えていただきました。

参加者からは「データをもとにわかりやすく説明いただいて大変参考になった」「拒否のある方は、まずはかかわりのある方の協力を得て、きっかけをつくり関わっていく」「長い目でみて信頼関係を築きましょうという言葉が身に沁みました」等のご感想をいただきました。

関係性構築のためのアプローチについて、今後活用していきたいとの感想が多くありました。研修会での気づきや学びを日常の支援に活かしていただけたら幸いです。



こころの健康について



春はメンタルの乱れに注意しましょう

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越し等自分や身のまわりの生活環境が大きく変化する季節です。朝晩と日中の寒暖差に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労等、急激な変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになります。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることがありますので、注意が必要です。



ストレスサインに気づきましょう

ストレスを感じたとき、どんな不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいでしょうか。自分のストレスサインを知っておくことが大切です。ストレスサインに気づいたら、休息をとったり、気分転換する等早めにセルフケアすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。



体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ・下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる



※ストレスサイン: 厚生労働省ホームページ「ストレスとこころ」より

厚生労働省「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト



相談窓口案内、メンタルヘルスに関する情報、ストレスレベルを測定するストレスチェック等が公開されています。ぜひ、ご覧ください。 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

2022年
4月1日第17号

【発行】
中央区医療介護
サポートセンター

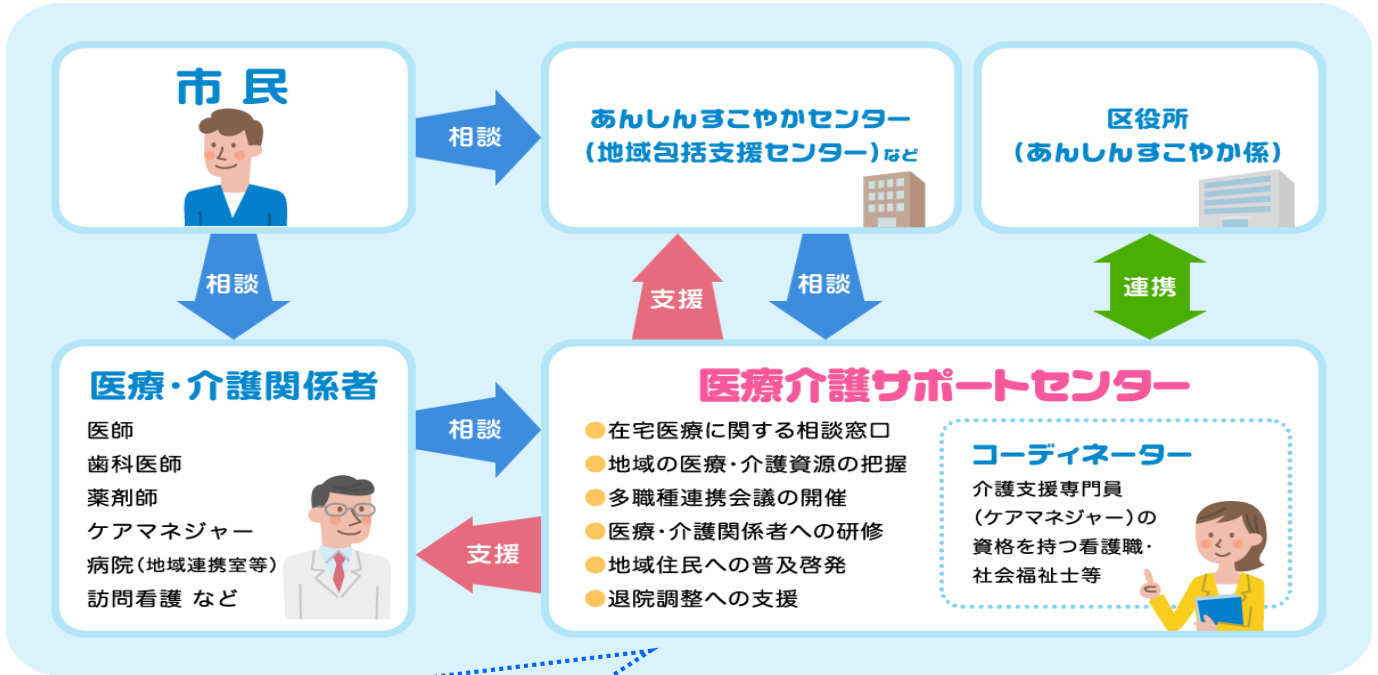
【住所】
神戸市中央区磯上通
3-2-17-6F
中央区医師会内

TEL:078-272-3001
FAX:078-272-3002
担当 辻村・羽原

中央区医療介護
サポートセンター
便り

中央区医療介護サポートセンター便りは
年4回(4月7月10月1月)の発行です

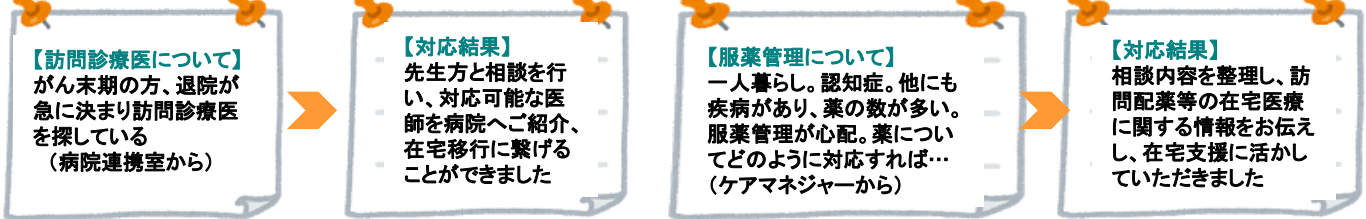
神戸市には「医療介護サポートセンター」が各区1か所の合計9か所設置されています。医療、介護、福祉の関係者からの在宅医療に関する相談への対応や、各種の研修、市民の方への在宅医療・介護に関する普及啓発などの業務を行っています。地域の医療・介護関係者の連携をサポートすることで安心してらせる地域づくりを目指しています。ぜひ、日々の支援の中で、医療介護サポートセンターをご活用ください。



【相談について】 在宅医療と介護の連携推進を目的としていることから、医療・介護関係者からの在宅医療に関する相談に対応しています。相談は無料です。(原則、市民から直接相談をお受けすることはできません。市民の相談窓口としては、引き続き、あんしんすこやかセンターが対応します)

中央区医療介護サポートセンターでは

このような相談を受けています



在宅医療・介護に関する研修会を開催します

多職種の相互理解を深め、切れ目のない連携、スムーズな情報共有をすすめていくため、研修会を企画しています。詳細が決まりましたら、皆様へご案内させていただきます。

どうぞよろしく
お願いいたします



医療介護サポートセンターホームページのご案内

各区サポートセンターの紹介やお知らせ、研修案内、活動報告等をご覧いただけます。是非、ご活用ください。

<https://kobe-iks.net/>

