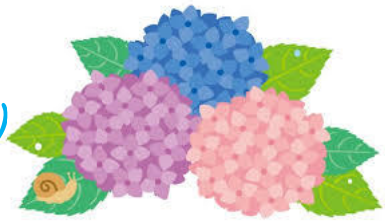
風車（かざぐるま）



～万葉テラスだより～　　令和２年６月　第39号

あじさいが綺麗に色づく季節となりました。皆様いかがお過ごしですか。５月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、作業療法士による「ストレスについて」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いかと存じます。

～イベント紹介～

4F入所フロア

5月15日（金）に誕生日会を行いました。今月も二つのフロアに分かれて行いました。各フロア共に、5月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介を行い、プレゼント贈呈と写真撮影をしたしました。誕生日の利用者様が各フロア1人ずつおられたため、それぞれから「ありがとう」「今、このように生かしていただけることに感謝します。ありがとうございます」とお礼のお言葉をいただきました。

その後、毎日行っているラジオ体操と『北国の春』『リンゴの歌』に合わせて歌体操をしました。今回は、もう1曲『茶摘み』が追加されました。

今月は“ボール落としゲーム”を5分1セットで2回行いました。各フロア共に2チームから3チームに分かれて行いました。真ん中に穴の空いているビニールシートを利用者様に持っていただき、穴の周囲に布製の玉や新聞紙の玉を置き、スタートの掛け声と同時に一斉に玉を穴に落とし入れるように、腕を上下に振り上げていただきました。2回目は、相手チームの玉を1球ずつ入れ、どちらがいち早く穴に入れることができるか競い合いました。とても白熱しており大いに楽しまれていました。

通所リハビリテーション

5月のイベントは、お待ちかねの『初夏ゲートボール大会』です。天気に恵まれ、テニスコートに出ての開催となりました。

まずは職員が見本となり、スティックをかっこ良く振りましたが、見事に球には当たらず芝生を掘っただけとなり皆様は大笑い！一気に場が和みました。

さて、本番がスタートし、ゲートボールをされていた利用者様は、構えや腰つきなどが様になり上手に打ち込まれ「久しぶりやわぁ」と生き生きした表情をされていました。ゲートボールをされた事がない方も、上手にしてくださっていました。ある女性利用者様は力が入りすぎ、手作りのスティックが折れるハプニングもありましたが、それもご愛嬌です。

上位三名の方々にささやかな景品がプレゼントされ大変喜んでいただけました。

今回のように外に出て行うイベントも気分転換になり、とても好評に終わりました。

ストレスについて

ストレスとは

外部からの様々な刺激(ストレッサー)によって自分の身体や心に負担がかかり、「歪み」が生じることをいいます。それにより様々な身体の不調を引き起こす原因になります。

ストレスの種類

本来、ストレスというのは身体に「刺激を与える」という意味で「良いストレス」と「悪いストレス」があります。「良いストレス」とは夢や目標・やりがいのある仕事・良い人間関係等、自身を奮い立たせてくれたり、元気づけてくれたり、やる気になる刺激をもたらしてくれることです。これらのことは、自分の人生において、とても必要なことと思われます。「悪いストレス」とは人間関係の不和・疲労・不安など、自身の身体が苦しくなったり、気持ちが不安定になり、やる気をなくすなどの症状が起こることをいいます。

ストレスの原因

人間関係：職場やプライベートにおいての人とのやり取り。
仕事：残業、責任、期日が迫られる、仕事がない、やりがいがない、暇など。
睡眠不足：心身が休まらない。体調不良や集中力の途切れにつながる。
性格的なもの：真面目、完璧主義、短期、緊張しやすい、心配症、思いを抑えこむなど。
テクノストレス：パソコン、携帯電話、テレビゲームなどを長時間の操作し疲労する。

ストレスへの対処

ストレスをうまく処理できないと、そのストレスは増幅され、心身の異常を発生させることになります。自分ひとりで対処できないような強度の場合は特に心拍数や血圧の異常を引き起こし、不安や恐怖などの心理的負荷を感じることになります。具体的な対処方法の具体例としては気分転換をする、気づいたら深呼吸をする、ガムを噛む、体を動かす、泣ける映画やドラマをみる、モヤモヤすることを紙に書きだす、紙を破る、仲のいい人と過ごす、家の掃除をする、大声を出す、ボーっとする、湯船につかる等々、他にもたくさんあります。逆にあまりよくない具体例としては過度な飲酒、やけ食い、過度な買い物、自傷、ギャンブルなどが挙げられます。これらは依存症などの病気に発展してしまう可能性があるため、気をつけなければなりません。自分にとってのストレス対処法を見つけ、悪いストレスを出来るだけためないようにしていくことが必要になります。

参考資料

ストレス社会に病んだ現代人について「杉浦こころのクリニック」
こころの耳

作業療法士　鍋嶋　由佳

医療法人 南風会
〒634-0832　奈良県橿原市五井町 247
介護老人保健施設　万葉テラス
Tel：0744-26-2288　　Fax：0744-26-2277
入所 100 床（全床認知症専門棟）　通所ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ 40 名
介護老人保健施設 万葉テラス