



2020年
6月11日
木曜日

発行所
山陽病院
認知症サポート
チーム (DST)

音楽療法と認知症

6月26日(金)の「お楽しみ会」にて、事業本部の前田久美子さんによるピアノ演奏が行われる。

音楽を聴いたり、それに合わせて歌を歌ったりすることは、認知症に対して大変よい効果をもたらすが、このようなアプローチは**音楽療法**と呼ばれる。音楽療法は脳が活性化されるため、認知機能の維持にも効果があると言われている。また、音楽療法にはリラククス効果があり、認知症の周辺症状に対しても効果がみられている。例えば、徘徊や暴力、睡眠障害といった行動面や不安や落ち込み、無気力などの心理面にもよい影響がある。患者のみならずスタッフにも、ぜひご参加いただきたい。

ピアノ演奏会♪

日時：6月26日(金) 12:45～
場所：山陽病院3階 デイルーム
演奏者：事業本部 前田久美子さん

演奏曲目：当日のお楽しみ♡
伴奏曲目：花、四季の歌、夏の思い出

※「お楽しみ会」は 第1・3土曜日、第2・4金曜日の12時45分から行っている。

認知症サポートチームによる 認知症勉強会のお知らせ

認知症サポートチームは積極的に認知症の研修会に参加している。外部研修で得られた知識を当院にも提供することを目指し、勉強会を開催する。皆さまにもぜひご参加いただきたい。

回想法勉強会

日時：6月26日(金) 17:40～
場所：山陽病院5階会議室
講師：公認心理師 村島悠香さん

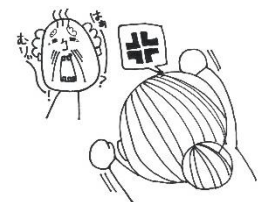
回想法
昔の懐かしい写真や音楽、昔使っていた馴染み深い家庭用品などを見たり触れたりしながら昔の経験や思い出を語り合う一種の心理療法です。



地域包括ケア病棟のCOVID-19な取り組み

地域包括ケア病棟(3階)では、6月8日(月)～13日(土)まで、声をワントーン落として患者への声かけをするという取り組みを行っている。

当院は高齢の患者が多いが、高齢の方は高音から聞こえにくくなっていくという特性がある。特に認知症患者は聞こえないことで、声かけや指示が理解できず強い拒否反応を示すことがある。拒否反応は介入者側にとってもストレスとなり得るため、声を落とすワントーン落とした声かけは双方にとってよい取り組みといえるだろう。



新型コロナウイルスとメンタルヘルス

現在、新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大に伴い、不要不急の外出自粛を求められている。自分が感染してしまうのではないかとという直接的な不安以外にも、自粛が続くことによるフラストレーションからさまざまな精神症状を呈する人も少なくない。自身のメンタルヘルスを保つていくためのセルフケア方法を紹介する。

こころのセルフケアと避けた方がいいこと

おすすめのセルフケア

- 自分に起こりやすいストレス反応とその対処法を知っておく
(他の人との交流が制限され、孤独や寂しさを感じる→SNSを利用して連絡をとる、LINEやZoomなどでビデオ・音声通話をするなど)
- 困難を感じたり不安に陥ったりしたときは、**家族や友人に助けを求め**る
- できるだけ**毎日の生活リズムを保つ**ようにする
- 十分な**食事、睡眠と休息**をとることを心がける

避けた方がいいこと

- 一人でできる範囲を超えた**責任や仕事を引き受ける**のは避ける
- 休憩をまったくとらないなど、**過度に働く**ことは控える
- 自分の悩みは取るに足らないものだ、などと**無理に押し込めて**しまうことは避ける
- ストレスから逃れる手段として、**アルコール・喫煙・カフェイン・薬**などに頼ることはやめる