

「ストレスリズ」の3番目として、「高齢者のうつ」と「介護する人のうつ」があることを知っておきたいものです。

高齢者の「うつ」の特徴は、身体が弱っていることや認知症によるものかはっきりしない点もあります。また、「介護する人のうつ病」が挙げられます。これは、自宅での介護の機会が増えており老々介護や親の介護で、介護する人が「うつ病」で病んでいる人も多く見受けられ、どの年代も20%はいるようです。

ストレスと、
その影響

賢い本人の
対応の仕方

高齢期のうつ
対応

企業の対応
① ② ③

うつに強くな
る方法

最新の科学的
検査と治療

① 高齢期のうつ病の特徴と対応 (慶成会老年額研究所所長 松澤広和 臨床心理士・社会福祉士)

症状の現れ方が、若い人とは違う

やる気がない、憂うつなどは顕著に出ない代わりに身体に出る

高齢者のうつ病は長引きやすい

うつなのか、身体の変化なのか判断しづらい

「治る」までのプロセス

治るまでに時間がかかる

「身体」や「環境」と無関係ではありません

引越して生活環境が変わり、親しい人と接触が途切れた場合も影響する

うつ病と認知症の関係？

先に認知症になり、もの忘れを注意され、うつになるケースもある

大切なことは、「ことばかけ」の内容。例えば、

- ・「早くよくなってね」は禁句 ⇒「身体がよくなったようね」
- ・「頑張ってるね」は禁句 ⇒「よくやっているね」
- ・「病院に行ってみたら」では次につながらない。施設を紹介するのではなく、「人」を紹介する

② 家庭内のうつ「介護うつ」

深刻化する家庭内のうつ。それは「介護うつ」です。統計(明治薬科大学2005年調査)によると、介護うつの方は、どの年代も20%おり、その多くは治療を施していません。毎日の介護状態で、介護の放棄や中断ができないのが現状だからです。

しかし、「介護に対する介護者自身の考え方を変わってもらうことは大切」と言います。(京都ソウクリニック院長 下記の対応法も) つまり、「認知症のことをもっと勉強してもらうことです」

疲れの原因

対応法

①病状や介護の先行きが見えない

対応方法の仕方を医師等からアドバイスを受ける

②被介護者の気持ちが見えない

認知症の人自身の悩みや心の葛藤などを整理解説し、理解の橋渡しする医師等の存在

③体力的に大変

①②の精神的な部分で多少解消

④介護に忙殺されて自分のプライベートな時間が持てない

安心して介護のサポートを任せられる人の存在を知ること

●お問合せはこちらまで

info@kitawel.com

Welfare

北村 社会福祉士事務所(北村 弘之)
〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3丁目7-7
TEL:045-924-1777 http://www.kitawel.com