

もりや市民大学 いきいきシニアコース

高齢者のメンタルヘルス

2024年8月23日

NPO法人メンタルレスキュー協会
MRシニアインストラクター 小野田奈美

<https://mentalrescue.org/>

講師プロフィール



【名前】 小野田奈美(おのだなみ)

【所属】 NPO法人メンタルレスキュー協会

【役割】 副理事長 兼 事務局長

【資格】 メンタルレスキュー・シニアインストラクター
産業カウンセラー
キャリア・コンサルタント
両立支援コーディネーター ほか

【支援先】

男女共同参画センター、ドクターヘリ・防災ヘリ、日赤、JICA、情報通信業、ITコンサルティング関連企業、JA、製造関連企業、建設関連企業、国立・私立大学、自衛隊、関東管区警察学校、国境なき医師団、日本産業カウンセラー協会、認知症家族会、緩和ケア(ホスピス)、海上保安庁、消防、薬剤師協会、千葉県教育庁、消費者センター等



本日の内容

1. 疲労とメンタル
不調の関係

2. 対処法

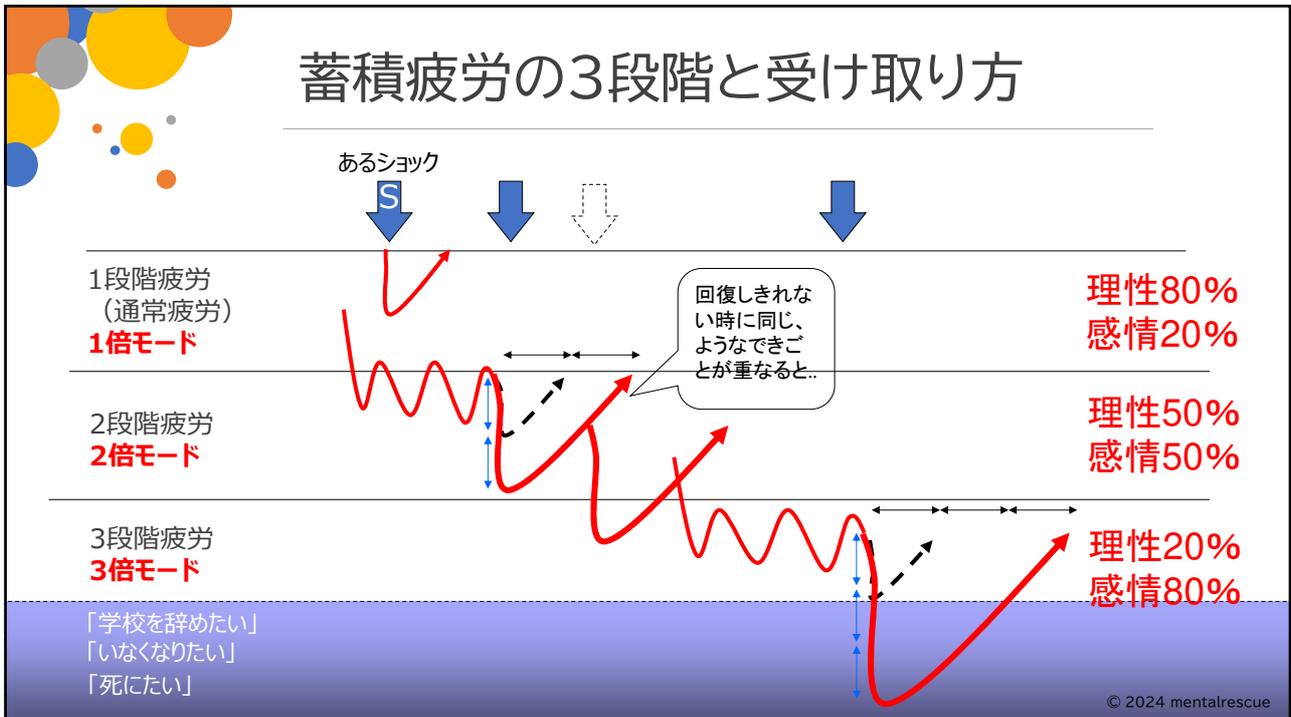
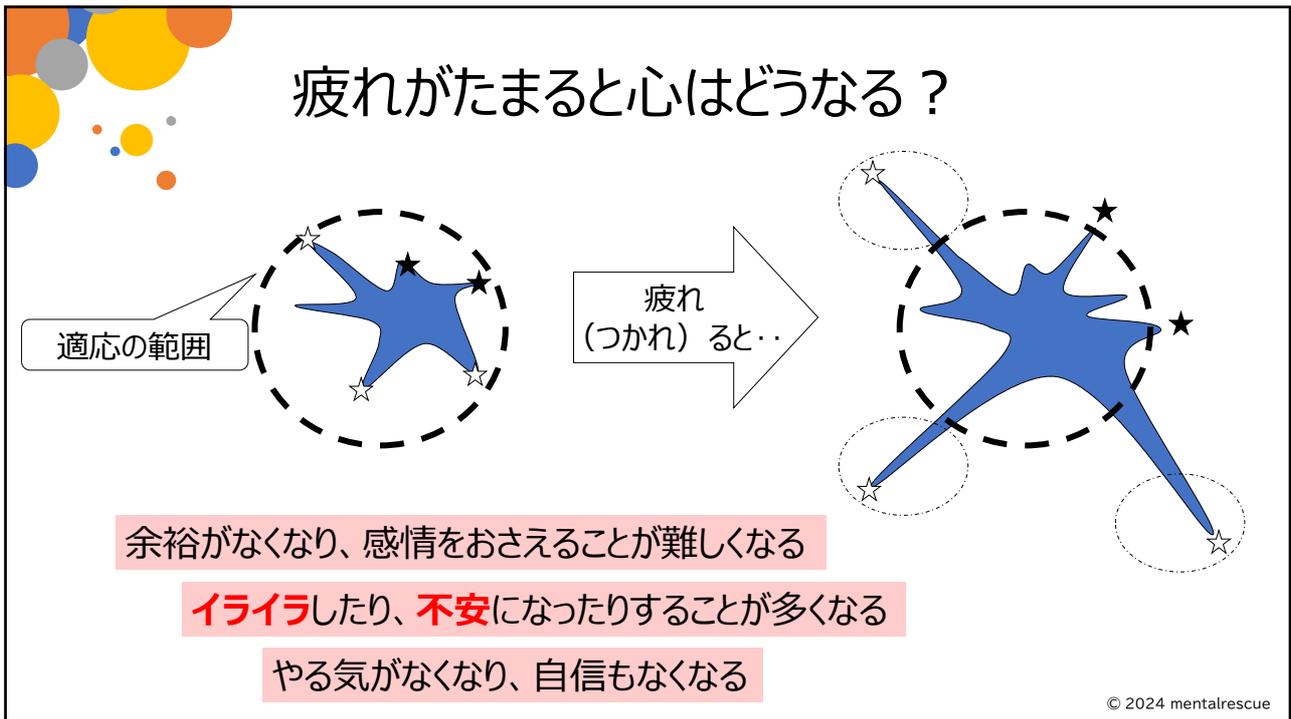
目的: イキイキと健やかに過ごせるように
予防注射として受けてみる

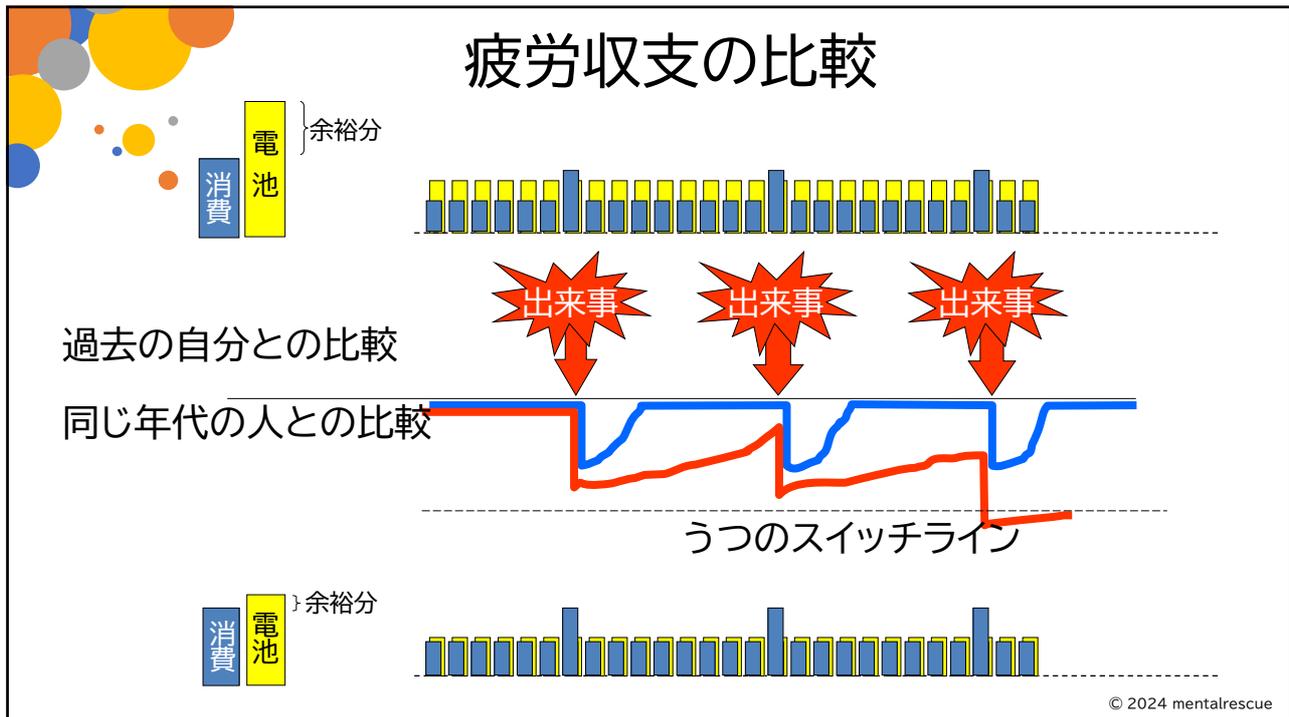
© 2024 mentalrescue

1

疲労とメンタル不調の関係

© 2024 mentalrescue



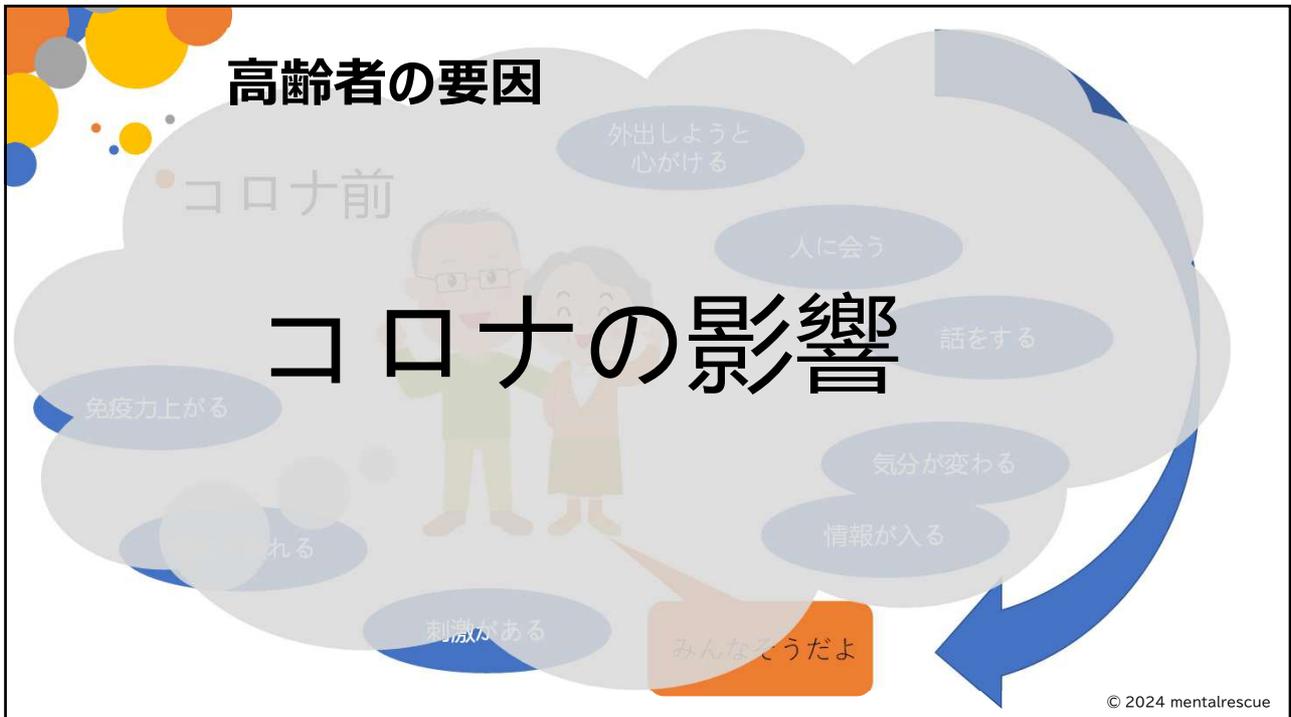
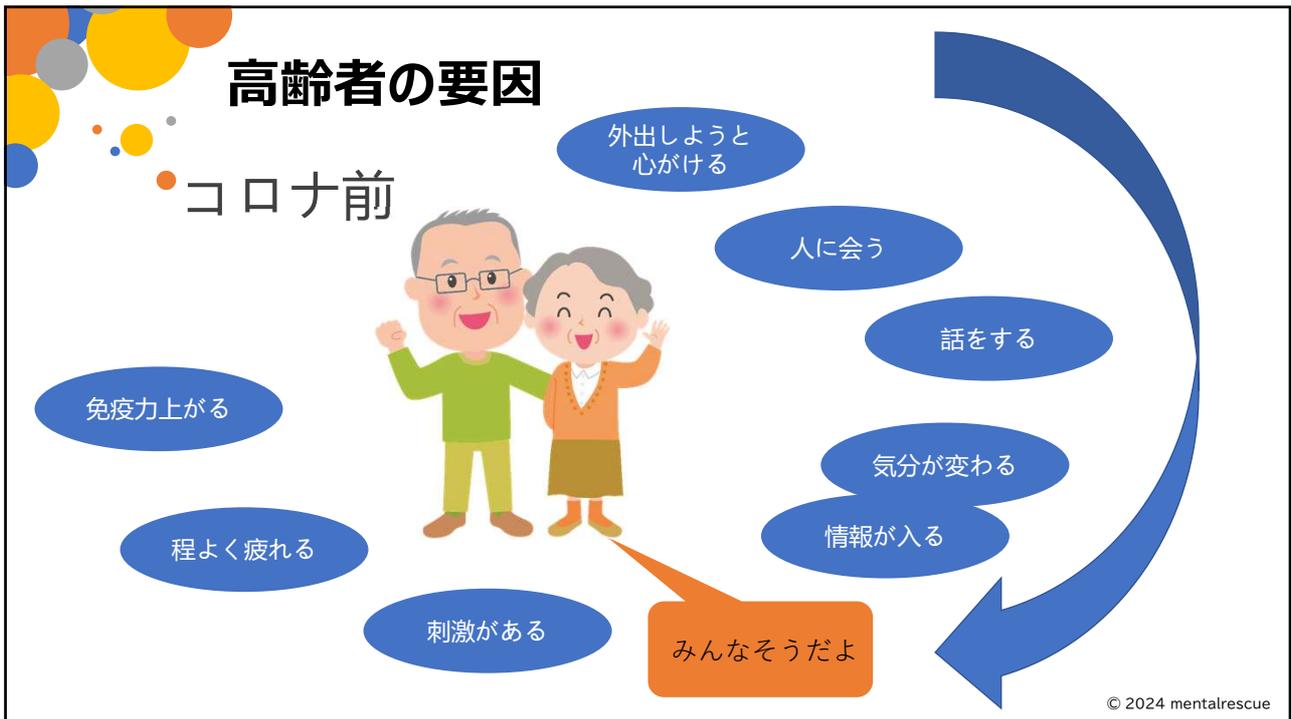


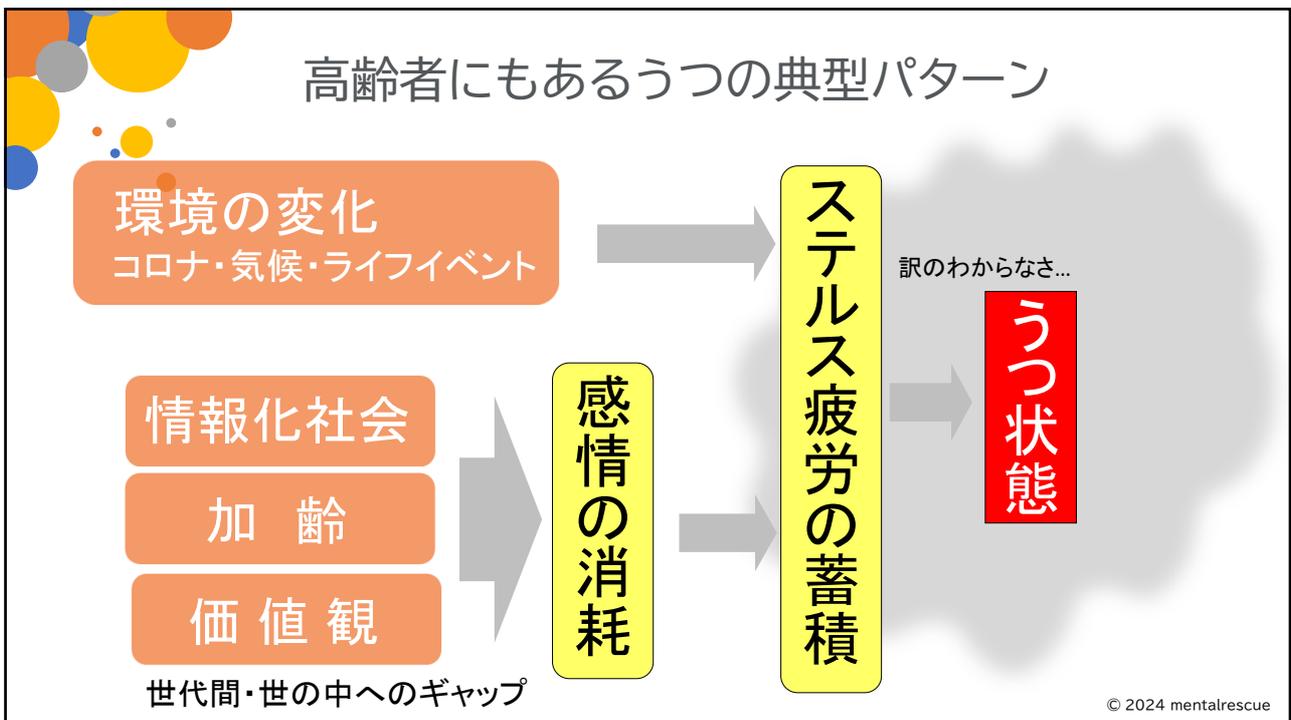
喪失体験

- 理想化が崩れ落ちる
- 健康の喪失…身体の機能が衰える
(高血圧・脳の病気・心筋梗塞・糖尿病・癌など)
- 居場所の喪失…社会的役割を失う・子どもの独立
- お金の喪失…収入が減る・財産を失う
- 自己像喪失…しわ・髪の毛等 若い時と容貌の変化
- 人間関係の喪失…配偶者や友人が亡くなる
- 思い出の喪失…故郷の懐かしい風景が変わってしまう

孤独感・寂寥感・不安感・恐怖感・不信感などを味わい
そのたびに どうしても、保守的になり、自己中心的になり、
猜疑心も大きくならざるを得ない

8
© 2024 mentalrescue





うつの症状 (5+5) 苦しいところ

<p>不眠 「眠れない」苦しさ。2週間以上の継続</p> <p>食欲不振 おいしくない。体重変化（増減）。</p> <p>疲労感（負担感） 休んでも抜けない疲れ。やる気がでない</p> <p>思考停止 家事ができない。集中できない、決められない</p> <p>身体不調 肩こり、頭痛、涙が出る等あらゆる症状</p>	<p>無力感（自信低下） 何をやってもダメ。不幸続き。自信なし。価値が無い</p> <p>自責感（罪の意識） 自分は迷惑、「申し訳ない」。自分が悪い</p> <p>対人恐怖・怒り 人を避ける、失踪。逆に怒り（特に身内に）</p> <p>不安・焦り・後悔 休めない、否定的な考えしか浮かばない、そわそわする</p> <p>「死にたい」 消えてしまいたい。居場所がない。</p>
--	--

© 2024 mentalrescue

うつの症状 (5+5) 苦しいところ

<p>不眠 「眠れない」苦しさ。2週間以上の継続</p> <p>食欲不振 おいしくない。体重変化（増減）。</p> <p>疲労感（負担感） 休んでも抜けない疲れ。やる気がでない</p> <p>思考停止 家事ができない。集中できない、決められない</p> <p>身体不調 肩こり、頭痛、涙が出る等あらゆる症状</p>	<p>無力感（自信低下） 何をやってもダメ。不幸続き。自信なし。価値が無い</p> <p>自責感（罪の意識） 自分は迷惑、「申し訳ない」。自分が悪い</p> <p>対人恐怖・怒り 人を避ける、失踪。逆に怒り（特に身内に）</p> <p>不安・焦り・後悔 休めない、否定的な考えしか浮かばない、そわそわする</p> <p>「死にたい」 消えてしまいたい。居場所がない。</p>
--	--

© 2024 mentalrescue

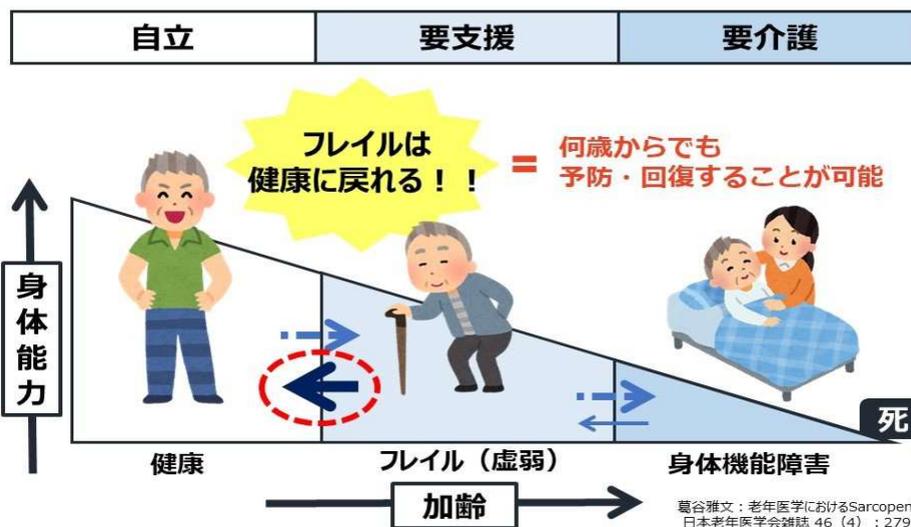
うつ病と認知症とのちがい

	老年期うつ病	認知症
時間や場所の認識	問題ない	弱い
記憶障害	最近の記憶と古い記憶に差がない	最近のことは忘れていて、昔のことは覚えている
初期症状	体調不良	物忘れ
症状の進行	数週間から数か月単位	数年単位
妄想の種類	貧困妄想・心気妄想	侵入妄想、ものごとられ妄想

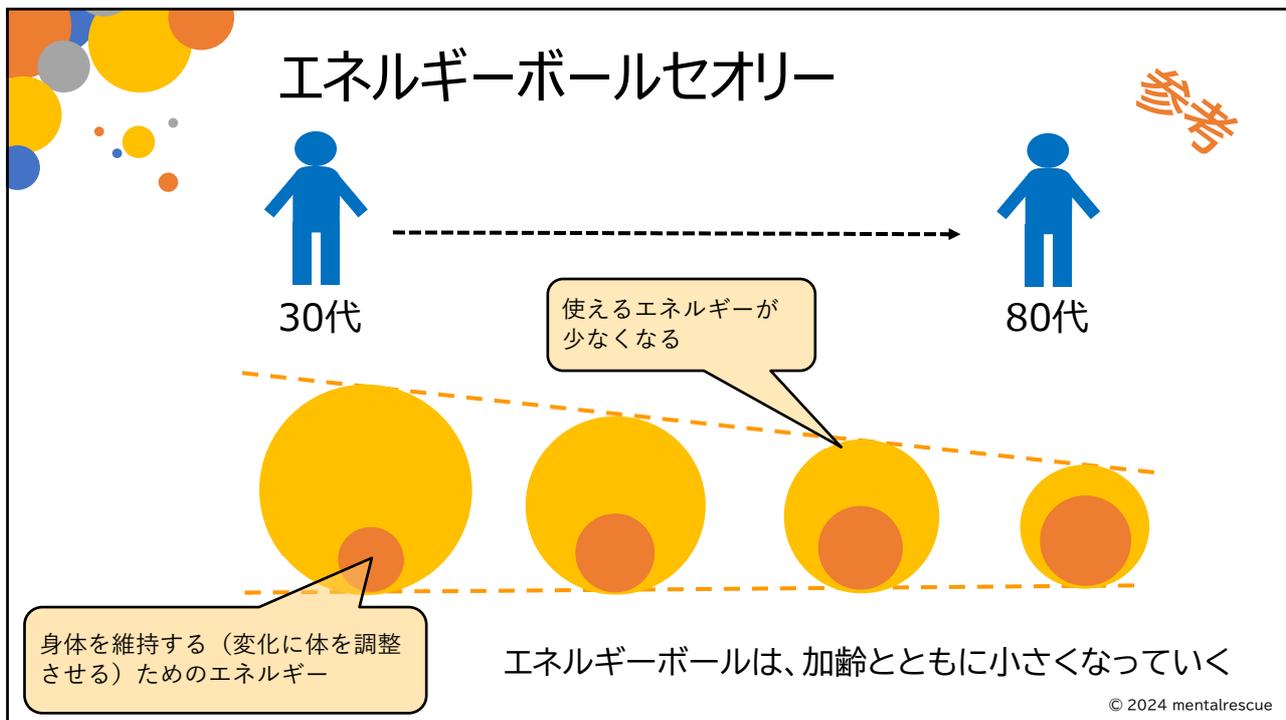
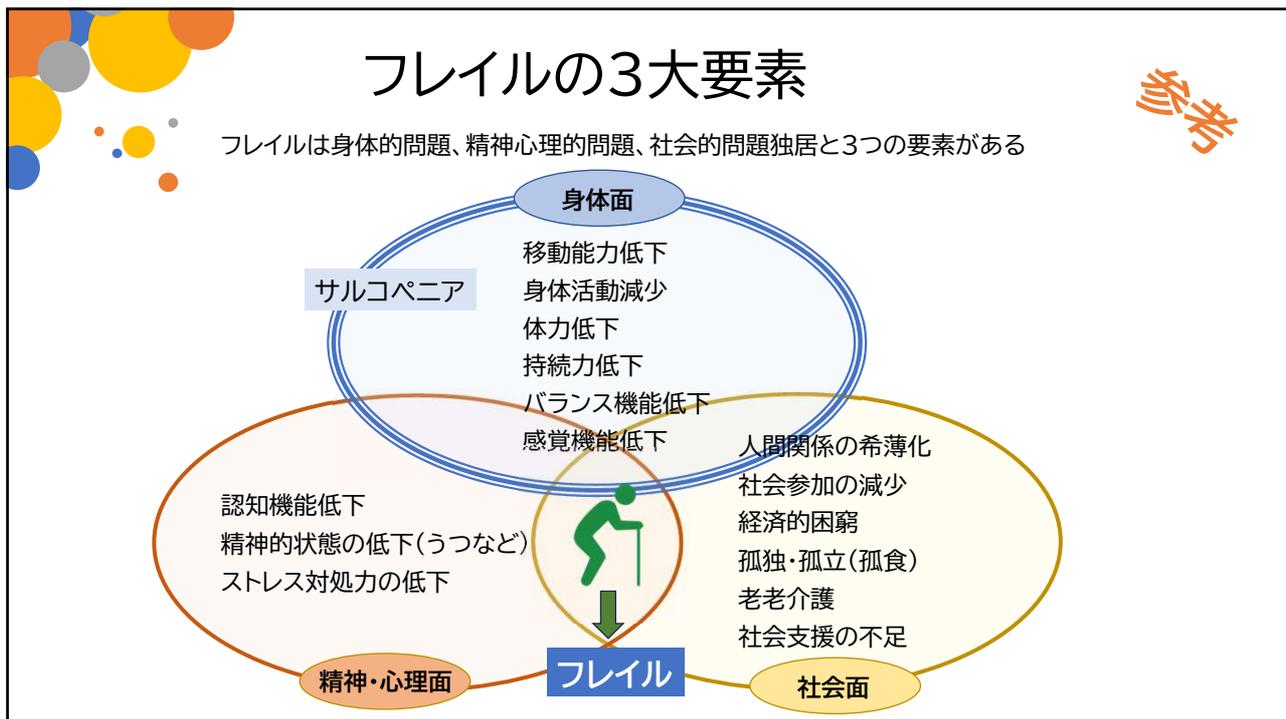
© 2024 mentalrescue

フレイル

参考



フレイルとは、病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。

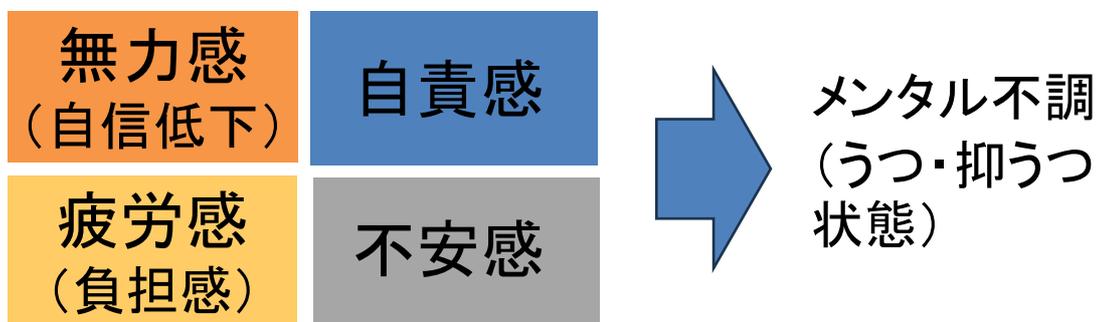


現状、巷で言われていること

- *65歳以上の約10人に1人は車椅子か寝たきり
- *65歳以上の高齢者に限れば、3人に1人が認知症とその予備軍
- *65歳以上の人の約20%が、5種類以上お薬を飲んでいる
- *65歳以上の人の約75%が、少なくとも1つの慢性疾患を持つ
- *死の直前、自分で意思決定できるのは約3割

© 2024 mentalrescue

4つの“痛い”ところが刺激される



© 2024 mentalrescue





疲れをとる／エネルギーを保つためには

睡眠 食事

呼吸を意識的にする

この3つが、日ごろからとても大事になります。

© 2024 mentalrescue

疲れをとる/エネルギーを保つ方法 ①

睡眠

- ・途中で目が覚めてもきにしない
(身体を休めることも大事)
- ・眠れるときに寝る
- ・1週間の内 1日で良いから2時間ぐらい
早めに寝る
- ・時には眠剤も使うことがあっても大丈夫

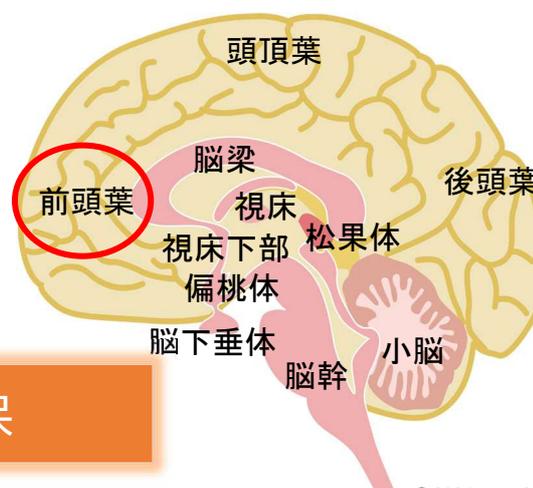


等

© 2024 mentalrescue

睡眠が不足すると、脳の働きが悪化（前頭葉機能が低下）

- ・イライラの増加
- ・集中力の悪化
- ・記憶・学習能力の悪化
- ・推理・計画・ひらめきの悪化
- ・人のこころを推し量る能力の悪化



平日でも 7時間は確保

© 2024 mentalrescue

睡眠時間が短いと認知症になりやすい

5年以内の認知症の発症リスクは、睡眠時間が7～8時間の人と比べて、5時間以下の人で204%増加する

(雑誌「Aging」米ブリガム・アンド・ウイメンズ病院のRebecca Robbins氏ら)

睡眠不足だったり睡眠の質が低かったりする人ほど、アルツハイマー病の原因のひとつといわれるアミロイドβ濃度が高いという報告

(科学学術誌『Science Advances』)

日本人の睡眠時間(7時間22分)は世界一短い(2018年のOECDの調査)

適正な睡眠時間は

寿命と睡眠時間の関係を調べた大規模な調査では、睡眠時間が7時間の人が最も死亡率が低く長寿でした

平日でも 7時間は確保

© 2024 mentalrescue

疲れをとる/エネルギーを保つ方法 ②

食事



- ・おいしく食べる
- ・バランスよく食べる
- ・ゆっくり 味わって食べる
- ・楽しく食べる
- ・好きなものを食べる

栄養

- ・ビタミンC
- ・タンパク質
- ・クエン酸



鶏のむね肉



© 2024 mentalrescue

疲れをとる/エネルギーを保つ方法 ③

呼吸を意識的にする

- ・呼吸が浅くなればなるほど、免疫力が低下する
- ・心肺機能を向上、疲れにくい
- ・副交感神経が優位になり、寝つきがよく、質も向上する

調身・調息・調心

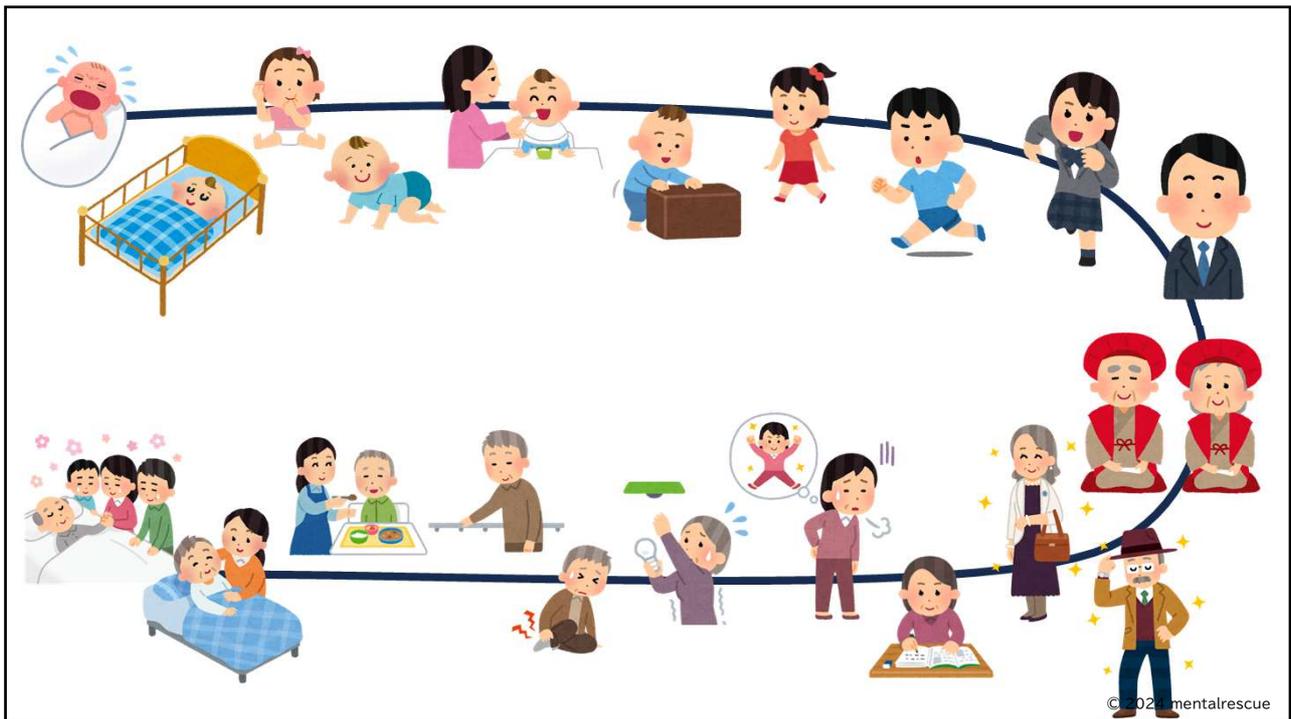
© 2024 mentalrescue

呼吸を意識的にする

- ・姿勢を整える（意識する）
ゆっくり背筋を伸ばす。
ちょっとあごを上げて、遠くの上の方を見てください
- ・呼吸を整える（呼吸を意識する）
姿勢をそのままにして、ゆっくり深呼吸
4秒かけて吸って、8秒かけて吐く
（ポイント1：2）
- ・吐くことに意識する



© 2024 mentalrescue



© 2024 mentalrescue

人生会議とは

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのことです。

目標: 患者さんの人生観や価値観、希望に沿った、将来の医療及びケアを具体化すること

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときに「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか？～
11月30日 @www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、**約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。**

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを**自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。**

話し合いの進めかた (例)

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態変化し意思決定する必要があるため何度も繰り返し考え話し合いましょう

もしものときに、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

© 2024 mentalrescue

「幸福は人生の後半にある」

1712年(正徳2年)に福岡藩の儒学者、
貝原益軒によって書かれた「養生訓」

書き下し文

年老ては、わが心の楽(たのしみ)の外、万端、心にさしはさむべからず。時にしたがひ、自(みずから)楽しむべし。自楽むは世俗の楽に非(あら)ず。只、心にもとよりある楽を楽しみ、胸中に一物一事のわづらひなく、天地四時、山川の好景(こうけい)、草木の欣(きん)榮(えい)、是又、楽しむべし。

口語訳(現代語訳)

年をとったら、自分の楽しみの外に気を散(ち)らしてはいけません。時流(じりゅう)に従(したが)い、自分で楽しむべきです。自分で楽しむというのは、世間の楽しみとは違(ちが)います。ただ心にある本来ある楽しみを楽しんで、胸の中に何のわずらいが無く、天地(てんち)四季(しき)、山川(さんせん)の良い眺(なが)め、草木の成長を喜(よろこ)びながら楽しむという事です。

© 2024 mentalrescue

「老いは完成」

老いることは衰退ではなく、一種の完成として述べているところに大きい意義がある(河合隼雄氏)

書き下し文

子曰く、吾十有五にして学に志す。三十にして立つ。四十にして惑はず。五十にして天命を知る。六十にして耳順ふ。七十にして心の欲する所に従ひて矩(のり)を踰えず(こえず)

口語訳(現代語訳)

孔子先生はおっしゃいました。「私は十五歳のときに学問を志し始めました。三十歳にして独り立ちをし、四十歳で迷うことがなくなりました。五十歳のときに天命を理解し、六十歳のときに人の意見を素直に聞けるようになりました。七十歳の時にやっと自分の思うままに行動をしても人の道を踏み外すことがなくなりました。」と。

© 2024 mentalrescue



こころの健康相談



令和6年度実施日

開催日	令和6年4月11日（木曜日）	開催時間	午後1時30分 から 午後3時30分 まで （予約制）	
	5月16日（木曜日）			
	6月13日（木曜日）			
	7月11日（木曜日）			
	8月22日（木曜日）			
	9月12日（木曜日）			
	10月3日（木曜日）			
	11月14日（木曜日）			
	12月12日（木曜日）			
	令和7年1月9日（木曜日）			
	2月13日（木曜日）			
	3月13日（木曜日）			
	予約期限		各相談日の1週間前まで	
			予約受付時間	平日 午前8時30分から午後5時15分まで
予約方法		保健予防課（保健センター内）に電話 電話：0297-48-6000（音声案内1）		
		相談方法		電話・面接・訪問で相談をお受けしています。 <ul style="list-style-type: none"> 電話相談、状況により匿名での相談も対応します。 他の日程で対応できる場合もありますので、保健予防課までご相談ください。 相談担当者や面談室の手配のため、事前に電話確認をお願いします。

[こころの健康相談 | 守谷市公式サイト | Moriya City](#)

© 2024 mentalrescue



引用・参考文献



クライシス・カウンセリング 金剛出版 メンタルレスキュー協会
 クライシス・カウンセリング(上級編) 金剛出版 メンタルレスキュー協会

家族が「うつ」になって不安なときに読む本
 下園壮太・前田理香著 日本実業出版社

「死にたい」気持ちに寄り添う
 下園壮太・高楊美裕樹 金剛出版

人はどう老いるのか 筆者:久坂部 羊 講談社現代新書

1日1分からはじめる65歳からのらくらく呼吸法&気功「ボケたくない」「ずっと健康でいたい」なら
 著者:帯津良一 現代書林

最高の老後「死ぬまで元気」を実現する5つのM
 筆者:山田悠史 講談社





© 2024 mentalrescue

