

●サポートマップを書いてみる

私たちは、たくさんの人やものに支えられて生活しています。現在の自分のサポート状況を客観的に知ることは、**心のケアに大切**です。さらに、こんなサポートがあったらいいな、とアンテナを伸ばしながら生活してみましょう。

また、心、身体、環境の変化に合わせ、周囲のサポートを活用しながら、**楽しいと感じることを大事に**過ごしていきましょう。



心のケアのために、誰に話そう？と迷った時は、**臨床心理士**に話してみませんか？

●臨床心理士って？

「臨床心理士」とは、人間の“こころ”の問題にアプローチする“**心の専門家**”です。心の専門家である臨床心理士は、お話を聞くことで、高齢者のみなさんが自分らしく心豊かに生きるために、一人ひとりの気持ちに寄り添いながら、楽しく介護予防に取り組めるためのお手伝いをします。

心の専門家



臨床心理士は、その人がその人らしく生きられるようにサポートをする専門職です。ラクっちゃんには臨床心理士を含め、様々な専門職がいます。是非、ご自身の悩みに合わせて専門職にご相談ください。



●高齢期の心理

高齢期は身体的、心理的、社会的なさまざまな要因が重なり、今まで大事にしてきたものを失う「**喪失体験**」が多くなると言われています。こうした体験が引き金となり、うつ状態や認知症になる可能性は少なくありません。



●今、あなたの心は健康ですか？

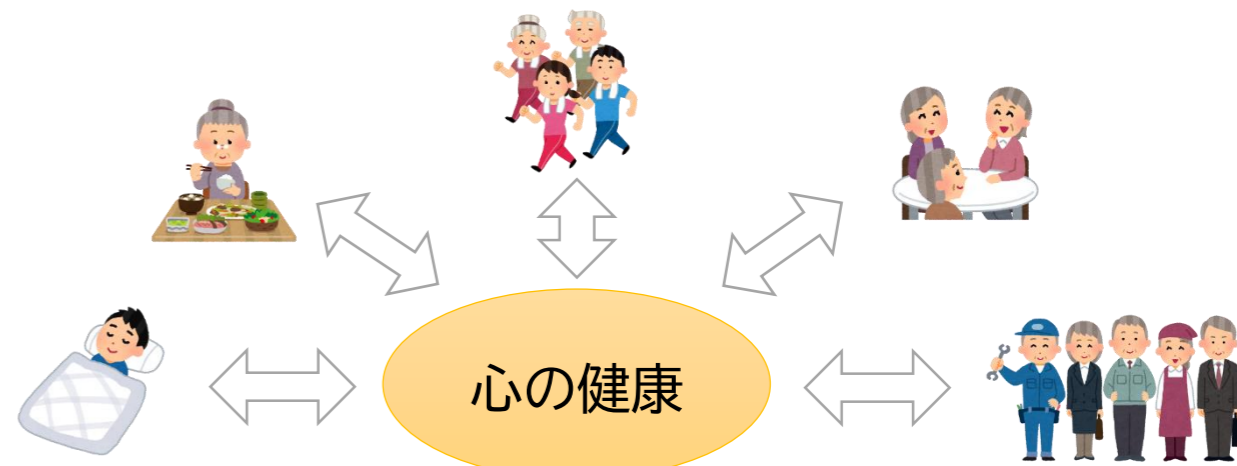
自分の「心の健康」と関係しているものはどれでしょう？
当てはまるものにチェック☑をつけてみましょう。

食事 運動 睡眠 会話 社会活動

上記**すべてが「心の健康」**に関係しています。

「心の健康」や「心のケア」は介護予防にとっても重要です。

今、心が健康ではないかも…と思う人は以下を参考にしてみましょう。



●心のケアで大切なのは「話すこと」

話すことで脳が刺激され、認知症予防にもつながります。

活動的、外交的、閉じこもらない、サポートが多い高齢者は幸福感、満足感が高い傾向にあるとされています。

さらに「同居者以外の対面、非対面交流が週1回未満の高齢者は、要介護、認知症と有意に関連、月1回未満の高齢者は早期死亡する確率が高い」という結果が示されています。

(出典: 齊藤ら「健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討」2015)

誰かに話したい、話を聞いてもらいたい、もやもやする、寂しい、不安、心配な気持ちは、そのまま抑え込んでいると、精神的な健康への影響だけでなく、身体の不調につながる恐れがありますので、ケアすることが必要です。

●話すことのメリット

不安感やストレスが軽減できる

客観的に見ることができる

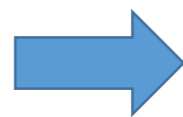
気持ちの整理ができる

気づいていない自分の気持ちに気づく



このようなことから、何気なく行っている「話す」ことは、心のケアとなり、心が健康であることが**健康寿命の延伸**にもつながります。

定期的に話をする

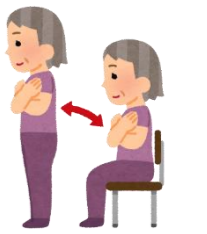
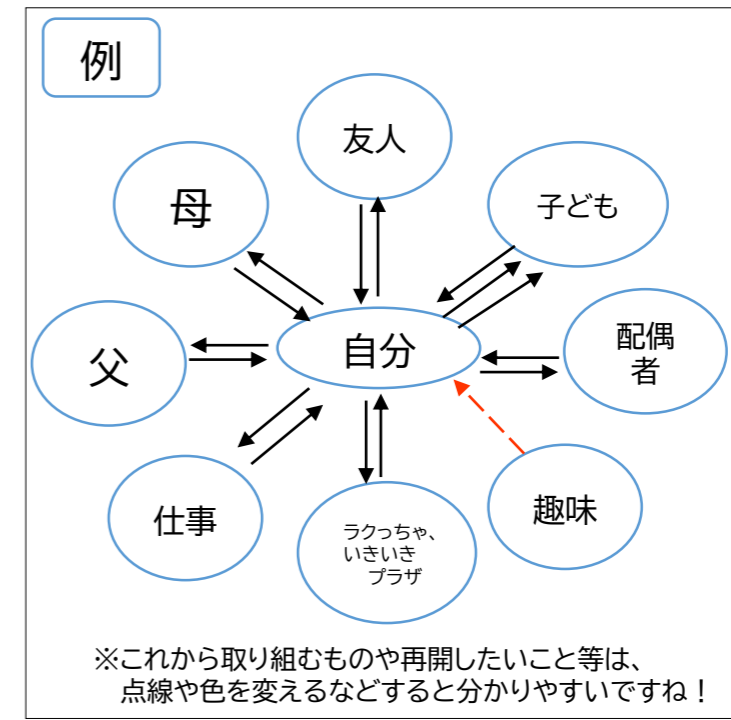


健康寿命の延伸



サポートマップを使って、自分の交流状況を整理してみましょう！

●自分のサポートマップを書いてみよう(現在)



ご家族など身近な人や友人のほか、「サポートをしている」もしくは「サポートをしてもらっている」、人やもの、こんなサポートがあったら良いな等、**ご自身の社会資源(ソーシャルサポート)**を書き出し、矢印を記入していきます。すべて埋まらなくても、書き出すことで、現在の自分の状況に気づき、把握することができます。

