

七転び八起き

まだまだ寒い日が続いていますが皆さん体調はいかがですか？
 今年も「七転び八起き」ではいろいろな情報をお伝えしていきます。
 どうぞよろしくお願いします。



◆◆平成 28 年度 支援者向け研修会・12 月 14 日（水）◆◆

支援者向け研修会『「あいまいな喪失」の理論と実際』を開催しました。
 当センター業務推進部・山下主任専門員の講義の後、現状や課題について話し合いました。



32名の方が参加した講義とグループワークの様子

～講義資料より抜粋～

1. 「あいまいな喪失」の定義

“はっきりしないまま残り、解決することも終結することもない喪失”
 “愛する人や故郷、自分の生き方や生きる方向性をなくすこと”

2. 2つのタイプ

タイプⅠ 「さよなら」のない別れ：心理的に存在するが身体的には存在しない状態。

（例：災害で大切な人を亡くした。そこにある家や故郷に帰れないなど。）

タイプⅡ 別れのない「さよなら」：身体的には存在しているが心理的には存在しない状態。

（例：認知症、依存症（薬物やアルコールなど）、アルツハイマー、頭部外傷など）

3. 支援のポイント

- あいまいな喪失の状態を解決できるわけではない。その視点で住民をみて、置かれている状況が「あいまいな喪失」状態であると名付け共有する（伝えなくてもよい）。
- 「白か黒か」や「そっとして喪失がなかったかのようにふるまう」ことはしない。故郷の友人は大事、同時に新しい友人も大事。今を大事にしつつ、故郷や家族の行事も大切にするのは悪いことではない。今に目を向け、焦らなくてもよいことを伝える。

◆参加者の声 ～アンケート結果より～◆

- 訪問活動で実際に体験している内容だったので理解しやすかった。
- 支援する側も少し気持ちが軽くなった。
- 支援の中でどのように話を聴くか、その姿勢を学ぶことができた。
- 今後、複数回の開催や会津方部以外での開催を希望します。

◆◆参加しています◆◆

＜双葉サロン＞会津に居住する住民の交流の場として、2 ヶ月に 1 回双葉町社会福祉協議会が実施しています。11 月のサロンでは、リラクセーション目的でハンドケアの講師をつとめました。



気持ち
いいな
～♪♪

＜檜葉町会津我家笑飯めし（あいづわいわいめし）＞「会津男めし」として一人暮らしの男性の食生活の向上と栄養改善を目的に実施してきましたが、今年度からネーミングを変更し女性も参加できるようにしました。健康相談や血圧測定など参加者に目を向けながらかかわっています。



メニューは毎月みんなで考えます。「こづゆ」「おふかし」「切り干し大根のサラダ」など

＜復興公営住宅交流会＞みんぷく会津が主体となり、住民同士のコミュニティ形成のためにサロンを開催し、いろいろな催しで和気藹々と交流が深まっています。各団地では、自分たちの力で楽しめるように、工夫を凝らした自治会主催の交流会も開催されてきました。



当センターでは、避難住民を対象に各関係機関の主催するサロンで、血圧測定や健康相談、個別相談を実施してきました。長引く避難生活や新しい環境でストレスを感じている方が多いことから、「ストレスの対処法」「良い睡眠について」「適性飲酒について」などの講話やリラックスできる「ハンドケア」を実施しました。

◆◆大熊町リフレッシュタイム・2月15日（水）16：00～17：00◆◆



リラクセーションの方法を紹介することを目的に、大熊町衛生委員会と共催で開催しました。

職員の皆さんから初回好評だった「ハンドケア」を、**みんぷく会津コミュニティ交流員・三瓶純子さん**を講師に実施しました。

西洋医学・東洋医学のツボと反射区の説明や、冷え予防やケアのポイントを教えていただきました。

ぐっちーcafe オリジナルブレンドハーブティーを飲みながら、ペアでハンドケアを行い実施中も笑いが絶えない和やかな雰囲気でした。

「楽しかった、また参加したい」

「簡単でわかりやすい」「リラックスした」

「妻にやってあげようと思います！」

などの感想がありました。



◆反射区「リフレクソロジー」（エリア刺激）◆

★手・足・顔など体の末端に、全身の臓器や器官などが反映される反射区（エリア）が存在！

反射区の刺激は、全身のバランスを整え機能回復をはかり、リラクセーションを促します。

メンタルケアにも効果が期待できて、自然治癒力や免疫力などの向上にも効果があります。

★刺激は、強く押すのが良いわけではなく、気持ち良い、心地よい程度の強さがベストです。

痛みを感じるほど押してしまうと、緊張状態になってしまうため悪影響を及ぼしかねません。

ご注意を！！

◆三瓶さんのおすすめ◆

『冷え性』のツボ。指の間や万能のツボ合谷（ごうこく）。

冷え性は老化を早めるとも言われ改善させておきたいですね。刺激は、心地よい程度に！
香りのついたハンドクリームもリラックス効果があるのでおすすめです。



反射区：左手のひら



合谷（ごうこく）

◆◆今月のワンポイント・適性飲酒のすすめ◆◆

お酒の純アルコール量を量る単位を『**ドリンク**』と言います。（純アルコール 10g を含むアルコール飲料＝1 ドリンク）です。『ドリンク』を使って普段の飲酒量を確認しましょう。

あなたの『**ドリンク**』を確かめましょう



500ml 5%

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{ビールの} \\ \text{量} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{アル} \\ \text{コール} \\ \text{度数} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{アル} \\ \text{コール} \\ \text{比重} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{純アル} \\ \text{コール} \\ \text{量} \\ \hline \end{array}$$

$$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$$

ビール500mlは、純アルコール20g。
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、
『**2ドリンク**』



180ml 15%

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{日本酒} \\ \text{の量} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{アル} \\ \text{コール} \\ \text{度数} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{アル} \\ \text{コール} \\ \text{比重} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{純アル} \\ \text{コール} \\ \text{量} \\ \hline \end{array}$$

$$180\text{ml} \times 0.15 \times 0.8 = 21.6\text{g}$$

日本酒180ml（1合）は、純アルコール21.6g。
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、
『**2.2ドリンク**』



180ml 25%

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{焼酎の} \\ \text{量} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{アル} \\ \text{コール} \\ \text{度数} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{アル} \\ \text{コール} \\ \text{比重} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{純アル} \\ \text{コール} \\ \text{量} \\ \hline \end{array}$$

$$180\text{ml} \times 0.25 \times 0.8 = 36\text{g}$$

焼酎180ml（1合）は、純アルコール36g。
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、
『**3.6ドリンク**』

知っていますか？

- ・「アルコール分解とドリンク数」日本人は1日20g（2ドリンク）以下と言われています。女性や高齢者などでは、その半分の1日10g（1ドリンク）が目安とされています。
- ・「睡眠」深い眠りを妨げ浅くなります。酔いが醒めるころの覚醒作用で眠りの質も低下します。
- ・「アルコール分解時間と飲酒運転」例えば、夜10時にビール500mlを2本飲むとアルコールを分解するまでに10時間程度必要です。朝8時以降でなければ飲酒運転になってしまいます。

「ふくしま心のケアセンターアルコールプロジェクト適性飲酒のすすめ」より転用

◆◆3月の事業◆◆「心の健康講座」

・場 所： 会津美里町新鶴公民館

・日 時：3月7日（火） 午後1時30分～4時00分

①講 話：「心の不調への気づきと対応」

～うつと心身症の理解を中心とした、東日本大震災後の心の不調について～

講 師：福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座 准教授 國井 泰人 先生

②リラクセーション：ピアノ演奏

演奏者：嶋川 勉 氏（ピアニスト、作曲家）檜葉町会津美里出張所勤務



ふくここライン

専門員がお話をうかがいます。ご相談内容など、秘密は守ります。

○電話番号 024-925-8322

対応時間 平日 9:00～12:00／13:00～17:00

◆発行元◆一般社団法人 福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンター会津方部センター

〒965-0817

会津若松市千石町9-38 しのビル3号室

TEL.0242-23-4065 FAX.0242-23-4066