

# セルフ・ケア

～見過ごしていませんか？あなたの健康～

医療法人社団 ハートクリニック  
デイケアセンタースタッフ 剣持 慈子

# より効果的な援助のために

- 患者さんの回復・再発防止には、医療スタッフのみならず、ご家族の協力が必要です。では、より効果的な援助のために必要なこととは・・・？

ご家族の、ゆとりある生活

# 日頃、どのようなことにエネルギーを使って生活していますか？

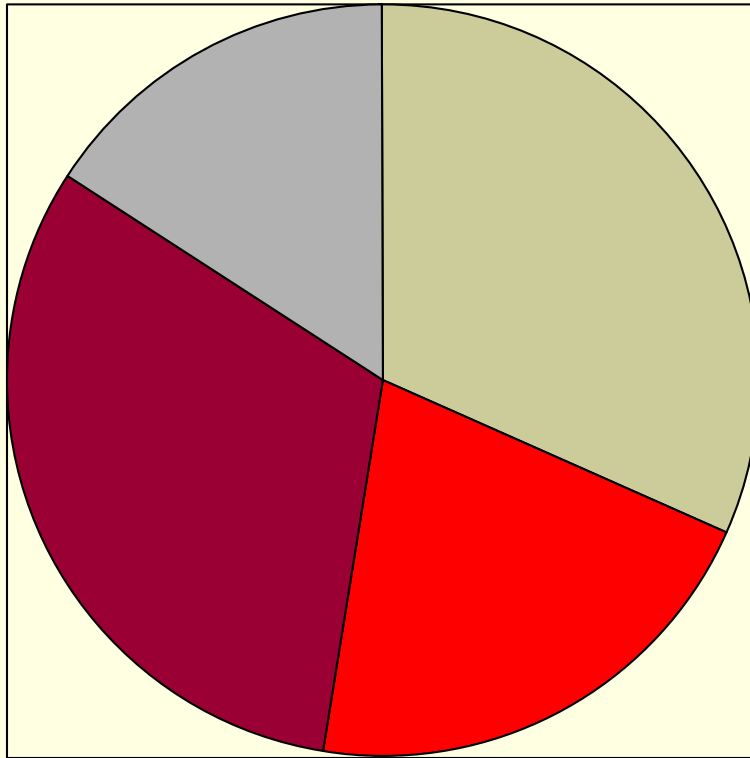
---

生活の全体を1つの円だとすると、 ~ のことからは、どのくらいの大きさを占めるでしょうか？

仕事や家事のこと  
自分自身のこと  
患者さんのこと  
その他

# Aさんの場合 . . .

---



■ 仕事や家事のこと

■ 自分自身のこと

■ 患者さんのこと

■ その他

# 皆さんの場合はどうでしょう？

---

さきほどの、Aさんの例にならって、皆さんの場合を円グラフに表わしてみましよう。

- ・ ・ ・ 仕事や家事、患者さんのことに気を配って、ご自分のことが二の次になっていませんか？？

## こころの病気の特徴

---

回復までの期間が比較的長い

いろいろな意味で不確かである

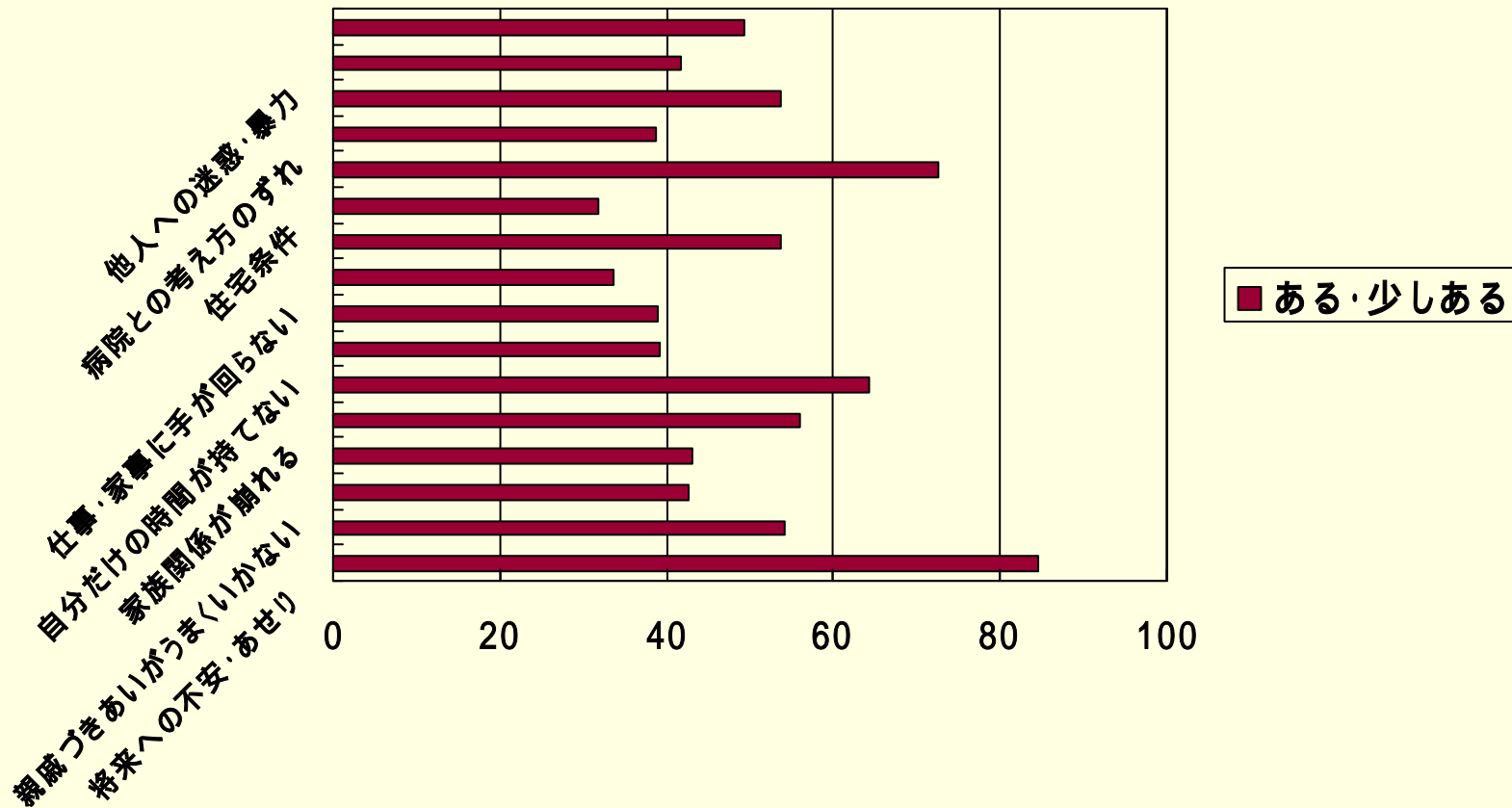
一時的な緩和を得るにも、比較的多大な努力が必要である

患者さんの生活にとってきわめて侵害的である

多様な補助的サービスを必要とする

費用がかかる

# こころの病を持つ患者さんと暮らす家族にとっての、生活上の困難



# ご家族自身のゆとりづくりに向けて

皆さんが、患者さんのことを思い悩む気持ちや、その回復や支えのためなら自分を犠牲にしても何でもしてあげたい、と思うお気持ちは、自然なことです。しかし・・・

**ご家族あつての患者さんでもある、  
ということをお忘れなれ！！**



# 病気が引き起こしやすい家族の感情

病気の説明をきちんと受ける機会に乏しく、  
とまどい、理解に苦しむ

本人の苦しそうな様子を見ると、助けてあげられない自分がいらだたしくなる

何とかしたいと一生懸命なのに、本人の様子が変わらず、情けなくなり腹が立つ

何かにつけて本人のことが気がかりで、いつも頭から離れない

病気自体が不安定な様子なので、はらはらさせられる

# 次のような気持ちを持つことはありませんか？

---

本人は、皆にととても気を使ってくれる優しい人だ

病気になって、本人自身がとても苦しいのだと思う

ときどき、本人の思いやりがわかってうれしくなる

本人の良いところを、3つはすぐに挙げる事ができる

いろいろ大変なことはあるが、何とかなるとも思う

# あなた自身の健康について ～大切な4つのポイント～

---

ご家族自身の健康診断や通院の時間を確保しましょう

睡眠を十分とりましょう

食事をしっかりととりましょう

身体を動かすことを心がけましょう

# ご家族自身の健康診断や通院の時間を確保しましょう。

---

ご家族自身の身体の健康管理は、充分と感じていますか？

自分の健康診断を定期的に受けられなかったり、忘れてたりする

少しくらい具合が悪くても、つい我慢してしまう

自分の受診・通院は、後回しになりやすい

# 睡眠を充分にとりましょう

---

毎日の睡眠に満足していますか？

本人が遅くまで寝ないときや、調子の悪いとき、少し無理してでも起きている  
ストレスがたまって眠れないことがある

# 良い睡眠のための工夫（例）

---

- 起床・睡眠時間を一定に保つ
- 本人が起きていても、先に寝る
- 人に悩みを話し発散する
- 安定剤や睡眠剤を使用する
- 昼間、適度に身体を動かす
- 自分の時間を作ってストレスを解消する

# 食事をしっかりととりましょう。

より良い食事のために心がけていることはありますか？

一日3回規則的にとる

バラエティーに富んだメニューを心がける

たまには外食を楽しむ

食卓に花を飾る

数日分の献立をたてる

栄養のバランスに気をつける

誰かと一緒に食べる

会話しながら食べる

家族の好きなものを作る

家族が協力して作る

# 身体を動かすことを心がけま しょう。

---

気をつかわずに、身体を使いましょう！

散歩

家事

庭の手入れ

サークル

買い物

仕事

体操

などなど



# ご家族自身の人生を大切に！

---

私たちは、自分にゆとりがあればこそ、頑張りが利いたり、人に優しくすることができたりします。

自分自身の人生をどうぞ大切にしてください。そして、身近な方々とのお付き合いは遠慮しないで、皆さんらしいやり方で楽しんでください。

ご清聴ありがとうございました。