高次脳機能障がい者支援普及事業

いわてリハビリテーションセンター

しずくいしの風

高次脳機能障がリメールニュース

1. 高次脳機能障がいを学ぼう

目次

1 高次脳機能障害を学ぼう

2 研修会報告

3 編集後記

やる気を引き出す関わり

自分の意思で何をやるか決められない、やる気が出ない。このような症状を意欲低下や発動性の低下といいます。自発的に行動できなくなると、朝、布団から起きられなくなったり、仕事やリハビリ、人との約束など予定があっても誰かに促されない限りは活動できないなど生活に支障が出てきます。やる気が起こらない状態が続くと、活動の妨げになったり、次のステップに進むことができなくなってしまいます。では、やる気を引き出すためにはどのようなことができるでしょうか?

1. 生活リズムを整える

まずは、朝起きる習慣をつけましょう。起きたらカーテンを開けて日 光を浴びるなど、まずはできるところから始めます。徐々に、起きてい る時間を延ばして、食事、整容、外出するなど活動量を増やしながら生 活リズムを整えていきましょう。

2. 好きなことから始める

「起きましょう!」「外出しましょう!」と言われても動きたくはなりません。動くには目的が必要です。興味があることや好きなことは行動する理由になりやすいです。最初は見るだけでもいいですし、短時間でも構いません。病前に好きだったことを本人や家族から聞いて提案したり、本人が興味を示すことを一緒に探してみましょう。

3. やる気が出ないことを責めず、できたことを褒める

何もしないでだらだらしていると、怠けているように見えるかもしれませんが、「やらなくてはいけない」ことは自覚していても、脳の働きが追い付いていないためにできなくなっています。責めるのではなく、少しでもできたことを褒めて、少しずつできることを増やしていく関わりも大切です。

4. より伝わりやすい工夫をする

意識レベルや注意機能などが低下している場合、周りの状況に気付き にくくなっていることがあります。反応が乏しいときは大きな身振りを 入れたり、ちょっとしたことでも「お!すごいね!」など少し大げさな 表現を使うなど、伝わりやすくなる工夫をしてみましょう。

やる気がなくなることにはいろいろな理由があります。例えば、自分が全く興味のないことを提案された、疲れた、眠くなる薬を飲んでいるなど、たくさん考えられます。やる気が起こらない原因が障害のほかにある場合もあるので一度確認してみるのもいいかもしれません。



今年もよろしく お願いします。

2. 研修会報告

平成 26 年度 高次脳機能障害支援研修会(医師対象)

平成26年12月11日(木) 岩手医科大学附属病院にて開催

岩手医科大学附属病院の小笠原邦昭教授を座長に迎えて、山本組合総合病院の太田原康成先生から「未破裂動脈瘤の手術前後の認知機能等について」という演題でご講演を頂きました。

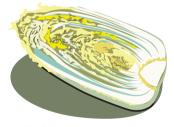
太田原先生の研究では、未破裂脳動脈瘤の手術前後の認知機能の低下は認められず、手術を行うことに対する不安が認知機能の評価結果に影響を与えていることが示されていました。また、研究をする時の注意点や他にも様々な研究や論文の内容の紹介を交えながらの講義であり、今後、臨床や研究を行っていくためのヒントをたくさん得ることができました。

質疑応答では積極的な意見交換が行われました。その中で、手術の前後 1 か月に認知機能と不安の評価を行っており、状態不安(特定の場面で感じる不安で、この場合は手術を受けるという状況下においての不安)が低い方は手術が終わったらすぐ「あー、良かった。」となるが、直前まで「本当に大丈夫かな」と心配しているなど状態不安が強い患者さんは、手術が終わっても不安が強く、「認知機能に変化はありませんでしたよ」と結果を伝えることでとても落ち着かれるというエピソードが印象に残っています。不安の強さなど患者さんの状態に合わせて、伝え方を変えるだけで、同じ内容でも力になったり、逆に不安をかきたてることがあることを学びました。アンケートでも、「医療行為のなかに患者さんの予後や人生を案じる気遣いが感じられました。医師の考え方や配慮が、その後の人生に大きく影響するのだと思いました。」という感想が寄せられており、医師だけに限らず支援者が当事者や家族へ何かを伝える際は、その一言が心理状態に大きく影響を及ぼすことを踏まえておかなければならないと感じました。

アンケート結果では、「よく理解できた」「どちらかと言えば理解できた」という回答が約9割で、参加した方々にとっても有益な時間だったと思います。一方で、「基礎的、基本的な情報ではあるが、現実はもっと大変」などの声も聞かれており、実際の関わりなど、より具体的な状況に関するテーマの設定も必要と考えています。

お忙しい中、多くの方々にご参加いただきありがとうございました。

旬のお野菜コーナー 白 菜



そんなことより冷蔵庫を不法占拠

白菜…栄養素は…

する白菜をどうやって使い切るか。 「鍋」はもはや冬の定番です。 他には「厚揚げと白菜の炒め物」 かつおだし、しょうゆ、みりんで 炒めてみてください。以外にも 白菜のアレンジレシピはたくさん あるようですよ。

3. 編集後記

今年の干支のヒツジは古来群れをなす様から「家族の安泰」を表すとされ、平和に暮らすことを意味していると言われているようです。

今年の目標について発表する機会もあったかと思いますが、その目標の 達成の有無に関わらず、争いごとや心配ごとのない素敵な 1 年となります よう、お祈りいたしております。

そんな訳で今年も1年よろしくお願いいたします。

メールニュース担当(巣内・大森) アドレス koujinou-shien-reha@irc.or.jp

高次脳機能障害支援事業ホームページ

http://www.irc.or.jp/koujinoukinoushougai/index.html