



# やすき通信



訪問看護ステーション <sup>やすき</sup> 穩 広報誌

2023年 Vol. 6



@H.N.SO\_OYASUKI



HP

## 認知行動療法 (CBT)



主に精神疾患の患者様に対して使われている方法ですが、私は患者様の言動理解や言葉かけの仕方を見つける手段として使っています。

### 認知行動療法とは…

物事のとらえ方（認知）や行動に働きかけて、ストレスを軽減する心理療法。認知がゆがむことで何でもないことが大きなストレスとなり、行動にも影響が出る。また、ストレス発散方法を間違えば身体や周囲にも影響を及ぼしかねない。

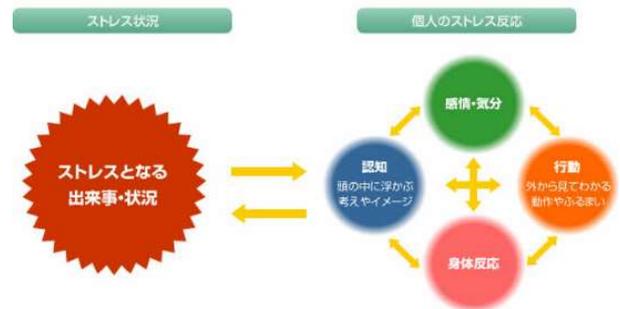
ストレスとなる出来事が起きた時に

「頭の中に浮かぶ考え（認知）」、「感じる気持ち（感情）」、「体の反応（身体）」、「振る舞い（行動）」、という4つの側面に注目。

○例「上司に怒られた」と言う出来事に対して…



「怒られて嫌だなあ（認知）」  
「イライラ（感情）」  
「心臓がドキドキ（身体）」  
「物を投げつける（行動）」



「認知」を変えてみると…

「上司に怒られた」出来事に対して「怒られて嫌だなあ」

⇒「自分のために怒ってくれている」「自分に期待して怒ってくれる」

と考え（認知）を変えることができれば、「感情」や「行動」にも変化がある。

「認知」は「心のつぶやき」とも置き換えられ、過去の経験やその人が日常的・習慣的に浮かんでしまう思考によるものが大きく関与するため、すぐには変わるものではない…が、患者様の考え方や気持ちを理解するうえでとても重要！！

「行動」を変えてみると…

ストレスに対する行動パターンを増やすことで、ストレス軽減やストレスに対する耐性向上につながる。

「誰かに相談する」「飲みに行く」「次怒られないように準備をする」など、

ストレス発散方法をいくつも持っていれば、状況に応じたストレス発散ができる。

（できればお金がかからない簡単なものが理想）

**【注意】** 1つの出来事だけで判断するのは危険！！

いくつものエピソードを用いることで、その人の本当の考え（認知）や行動パターンがみえてくる。

作業療法士 船原千寛

## 認知症ケア

### 生活場面でよくある場面①

\* ご飯を食べた事を忘れてしまう。



### どうして?

#### ●エピソード記憶の欠如

時間や場所が限定される個人の体験に基づく経験を「エピソード記憶」といいます。

アルツハイマー型認知症ではエピソード記憶の欠如が目立ちます。

#### ●満腹中枢の働きが悪くなる

脳の視床下部にある満腹中枢の機能が低下し満腹感を得られ難くなります。

アルツハイマー型認知症や前頭側頭型認知症の人に見られやすい。

#### ●新しい事を覚えられない

アルツハイマー型認知症の人の物忘れは「記銘」の部分障害されており、そもそも覚えられないため記憶の「保持」もされていない。保持されていればヒントがあれば思い出されますが保持されていない記憶はいくらヒントがあっても思い出せません。そのため、食べた事実を伝えても嘘を伝えられていると感じてしまうことがあります。

#### 記憶の3段階



### どう対応したら良い?

- ① 記憶が抜け落ちているため、食べていないことが本人にとって事実です。そのため、思い出させようとせず「今から準備しますね」「食事が来るまで違うことをして待ちましょう」等の意識を違う方向に向けさせる声掛けをして落ち着くようなら次の食事まで待つと良いでしょう。
- ② ①の対応で焦躁感や怒りが強くなる人もいます。そのような場合は食べ物を提供するのも1つの方法です。食事制限がない人であれば食べ物を提供することで感情が満たされ落ち着く場合があります。
- ③ 自分だけで対応しようと思わず、他の人と情報共有し話し合うことでより良い対応の糸口が見つかる事も有ります。また、気持ちが楽になり余裕を持って対応できるようになります。

看護師：後藤 喜見子



### 梅仕事



実家にある1本の小さな梅の木に今年は大きな実がたくさんつきました。

気がつくともっという間に熟れていたもので、慌てて収穫!

採れた実で梅シロップを作ったので、出来上がったなら梅ジュースにして暑い夏を乗り切りたいと思います!



理学療法士：高宮 舞

### 管理者ごだまの一言

もうじき梅雨も明け本格的に夏の青空へ変わっていきます。7月は七夕や夏の行事イベントなど明るく前向きな気持ちにさせてくれますね。

現代では暑中見舞いの便りも少なくなりましたが、暑い季節に相手の体調を気遣ったり、自分の近況を伝えたりする日本の風習があります。

その思いは大切な相手に届けたいものですね。

管理者：児玉恵美子



医療法人優誠会 訪問看護ステーション穩 (やすぎ)

〒811-1324 福岡市南区警弥郷1丁目14-8 大長ビル 205号

TEL : 092-589-3011 FAX : 092-589-3021