

お客さまの高齢化に備えましょう！

VOL.7



江端（佐治）ひとみ

ストレスの多い老年期

ケアセラピストのスキンケアは肌へのアプローチではありません。それはスキンケアを行うすべての皆様が、すでにご承知のとおりだと思います。肌と肌が触れ合うことで心が満たされ、気分が落ち着く、ストレスの軽減になる、このことは若く健康な方も、そうでない方も共通しているでしょう。

日本ではストレスは社会問題となっています。

平成 27 年には労働安全衛生法の一部を改正する法律により労働者数 50 名以上の職場でストレスチェック制度が義務付けられ、施行されました。

□若いときのストレスは何でしょう？

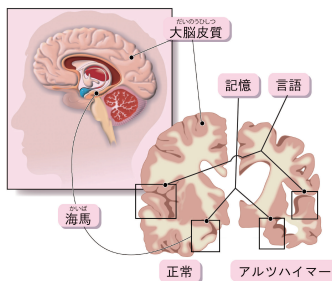
仕事や育児、いじめや将来への不安、金銭問題などがあるでしょうか。

□老年期ではどうでしょう？

自分自身や家族の病気や介護だったり、失うものの多さもストレスではないでしょうか。

高齢になると、多くの「喪失体験」をします。

視力や聴力などが低下し、対人関係がうまくいかず、孤独になることもあるかもしれません。



脳にも変化が起き、認知症やアルツハイマーになったり、病気になったり、またうつなどの精神障害が起こることも少なくありません。すなわち健康を失ったり、地位や名声を失うこともあるでしょう。失うものの多い老年期は、様々なストレスを感じやすいと言えます。

ケアセラピストはご高齢者を取り巻くさまざまな環境や疾病、心の変化を学習しながらスキントッチを学びます。

良質なスキントッチは覚醒時において、最もリラックス状態となることができ、脳内ではα波が出現します。

また、ストレスを感じているときに分泌される糖質コルチコイドの分泌過多を防ぐことが解っています。

さらに最近では、スキントッチにより愛情や信頼感を感じる為に重要なオキシトシンというホルモンの分泌が盛んになる、と言われ、幸福感を増やし、自律神経を整えたり、質の良い睡眠を促す効果があると言われています。



乾燥、浮腫、清潔、予防ケアに加えて、ご高齢者の尊厳を大切にするコミュニケーションとストレスケアは、様々な意味でストレス軽減や、人間関係の構築にも役立ち、老年期を迎えた多くの皆様に必要なケアなのです。

シニア検定 / ケアセラピスト / ビューティケアセラピストは e ラーニングで受講できます。詳しくは [グローリア 21](#) [検索](#) [トップページ](#)をご覧ください。

(株) グローリア 21 日本ケアセラピスト協会 / 一般社団法人 日本シニア検定協会 本部長
〒454-0927 名古屋市市中川区打中 2-105

お問合せ Tel : 052-354-6211 Mail : gl21@asai-clinic.co.jp