

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:167 2017・4・1

○ 平成29年度 スタート!

平成29年度がはじまりました。新人職員を迎えた事業所、ユニットのみなさんはいかがお過ごしでしょうか。ドキドキしながら働く姿にいつの日かの自分を重ねている人も多いのではないのでしょうか。あの時のドキドキ緊張した思いを覚えていますか?あの時のわくわくやる気に満ちていた自分を思い出せますか?時間が経つと色あせてしまう思いや消えてしまう気持ちもありますが、いつまで経ってもキラキラと残っているものもあると思います。新人職員の一生懸命な姿を見ていれば、胸の奥に眠っていた大切なものに気が付くことが出来るかもしれませんね。新体制になり働き方に変更があった人もいると思います。疲れたなあ、しんどいなあと感じた時には、素直にその気持ちを言葉にしてみましょう。自分の中に溜め込んでいると身体もさびついてしまいますよ。さあ新年度です。一緒に頑張りましょう!

○ ココロ リフレッシュルーム 利用案内

ココロ リフレッシュルームの利用方法についてご案内します。仕事での悩みだけでなく、プライベートでの悩みなどについてもご相談頂いています。誰に相談して良いか迷った場合などにもご利用下さい。電話での相談も、コンサルテーションも行っています。今年度も、心の健康づくりに、ご理解ご協力を頂けますようお願い致します。

メールで予約する方法

- ①氏名、②所属、③電話番号、④メールアドレス、⑤利用希望日、⑥場所、⑦簡単な相談内容を記入して、予約専用アドレスにメールを送信する。
- 心理士から下記右側のメールが届くと予約完了です。決定した日時にお越し下さい。
*利用希望日に対応出来ない場合もあります。
その際は何度かメールにて調整させて頂くこととなりますのでご注意ください。

↓職員からの送信メール(例)

①氏名	大滝 幸子 おおたき さちこ
②所属	特養)幸清会の杜
③電話番号	090-1234-5678
④メールアドレス	ootaki-sachiko@koseikai.ne.jp
⑤利用希望日	第1希望 1月2日(金)午後3時~ 第2希望 1月5日(月)午前10時~
⑥利用場所	ココロ リフレッシュルーム
⑦相談内容	なんだかイライラして眠れない

↓心理士からの返信メール(例)

大滝 幸子 様

ご予約を以下のように受けました。

1月2日(金)午後3時~4時(ココロ リフレッシュルーム)

変更等ある場合は、電話にてご連絡下さい。

ココロ リフレッシュルームにてお待ちしております。

【電話受付日時】 火曜日・水曜日・木曜日・金曜日 9:00 ~ 13:00

☆ ココロ リフレッシュルーム直通電話番号 : 090 - 2070 - 6586

☆ 予約専用メールアドレス : kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp

§：96 ダイエット

春になり、薄着の季節が近づいてきます。冬は厚手のコートの下に隠せていた“お肉さん”。春からはそうもいかなくなります。この時期になると体型を気にしてダイエットをはじめると人が増えるように感じます。みなさんの中に「太ってしまうから」と食事を抜いたり、過度な運動をしている人はいませんか？今月はダイエットについて考えましょう。

○ 過度な食事制限は悪！

美容や肥満解消のために行われるダイエット。巷には様々な種類のダイエットがあふれていますね。そもそも現代人は痩せているにも関わらずもっともっと細くスタイル良くなろうとダイエットをしています。でも、ダイエットは健康を保つために行うのであれば吉ですが、健康を害してしまうものは凶ですよ。過度な食事制限や運動を続けたことから、摂食障害になってしまったり、健康を害する人は少なくありません。健康のためのダイエットですよ！

○ ご飯を食べよう

炭水化物抜きダイエットの流行でお米を一切食べないという人もいるようですが、本当にお米はダイエットの敵なのでしょうか。昔の日本人の食生活は、今ほど欧米化しておらず、お米をたくさん食べていましたが、さほど太ってはいませんでした。お米や野菜、豆、海藻などを中心とした和食が健康的な食事であることは世界でも認められブームにもなっている程ですよ。お米には炭水化物の他に、食物繊維、ビタミン、ミネラル、タンパク質などが、バランスよく含まれているので、ダイエットに向いているのです。さらに、冷えたご飯は、レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)という成分が多く含まれているようで、これは消化されにくく、血糖の上昇も緩やかになるのだそうです。



○ 消費カロリーを知る

下記の表を参考に、自分の消費カロリーを計算してみましょう。過度な食事制限や運動はやめ、必要な栄養をきちんと摂る健康的な食生活と適度な運動を心がけましょう。

①基礎代謝基準値 × ②生活活動指数 × 自分の体重(kg) = 1日の消費カロリー

①基礎代謝基準値

年齢(歳)	18~29	30~49	50~69	70以上
男性	24.0	22.3	21.5	21.5
女性	23.6	21.7	20.7	20.7

②生活活動指数

筋トレ	生活	指数
週1回	あまり動かない	1.3
週1回	動く(歩く)	1.5
週2回以上	良く動く(歩く)	1.7



何をするにも身体が資本！新人職員のみなさんは新しい生活リズムに慣れるのに暫くかかるかもしれませんが、無理をせずしっかりと自分のメンテナンスをするようにして下さいね。

*新しいことをはじめた時は不調を抱えやすくなります。少しの疲れも翌日に残さないようにしましょう！
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp