

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:171 2017・8・1

## ○ 夏休み

先月は各地で記録的な暑さとなりましたね。初めのうちは6月がジメジメとしていたのですが、7月になって暑く夏らしい天気になってきたなと嬉しく感じていたのですが、連日30℃を超えてくると嬉しかった気持ちはどこかへ飛んでいってしまいました。7月中盤の暑さには少し動いただけでも汗が出てきて、室内でも日陰でもどこに居てもクラクラするほどでした。日陰や屋内で過ごしていても熱中症のリスクはあります。入浴介助の際などは、想像以上に身体の水分が失われますので、前後にしっかりと水分補給をして熱中症に気を付けましょう。

さて、子どもたちは夏休みに突入していると思いますが元気に過ごしていますでしょうか。学校がお休みになると規則的な生活リズムが乱れてしまい、起床時間も就寝時間も遅くなりがちです。夏休みだからという特別感を楽しみつつ、就寝時間があまり遅くならないように気を付けてあげたいですね。今月はお盆の帰省や夏休みの旅行など、どこかへ出かける人も多い時期かと思います。慣れない道を走る車も多くなるでしょうし、国道の交通量もぐっと増える時期ですから、通勤退勤時の運転は十分に気を付けましょう。夏の暑さもお盆までとよく言いますが、お盆が過ぎれば夏の暑さも落ち着いてくれるのでしょうか。子どもたちが夏休みの宿題に追われる頃には少し涼しくなっていると良いなと思っています。残暑という言葉もありますからまだまだ暑さには気を付けたいですが、私は体力低下を痛感することが多々あったので、少し涼しくなったら体力づくりを頑張ろうと思います。何事も“ほどほど”が嬉しいですね。



## ○ 昼寝でストレス解消

子どもじゃあるまいし昼寝なんて！と思う人もいると思います。仕事をしていると昼寝はなかなか出来ませんが、実は昼寝は大人の健康づくりにも役立つのです。昼寝をすることによって身体と脳の疲労回復が出来ます。それにより、集中力や記憶力が向上し、気分転換が出来ることでストレス解消にもつながります。夜間の睡眠の質も向上すると言われており、翌日に疲れを持ち越すこともなく、朝もスッキリと目覚めることが出来るそうです。昼寝をする時のポイントは、昼寝前に水分をとること、時間は20分以内で、午後3時までにする。眠りが深くないようにソファに座った状態で寝るなどです。眠れなくても20分間目を閉じてリラックスするだけでも効果があります。スマホやパソコンから離れて、目を休めることが出来ますし、視覚からの情報を遮断することで脳も休ませることが出来ます。20分以内なら休憩時間にデスクや休憩室でも出来そうですね。試してみたいはいかがでしょうか。

## §：100 夏の冷え

夏の暑い時に食べるアイスやかき氷、ジュース、キンキンに冷えたビール。美味しいですよ。1日に何度も冷蔵庫や冷凍庫を開けてしまうのではないのでしょうか。子どもの頃は、アイスやジュースの食べ過ぎ飲み過ぎを親が注意してくれていましたが、大人になってその行為をたしなめてくれる人もいなくなるとついつい食べ過ぎ飲み過ぎが起きてしまいます。みなさんはどうでしょうか。ここ1週間の間にどの位冷たい物を口にしましたか？食べ過ぎ飲み過ぎてはいませんか？暑い夏に気を付けなくてはならないのは、熱中症ばかりではありません。今月は夏の冷えについて考えましょう。



### ○ 内臓の冷え

みなさんをご存知でしょうか。過度の暑さ対策が招きかねない「夏の冷え」を。冬に冷えを注意している人は多いと思いますが、夏に意識している人は少ないかもしれません。季節を問わず冷えは万病のもととも言われています。夏に注意したい冷えは、「内臓の冷え」です。胃腸の機能が低下して免疫力が落ちることで、風邪をひきやすくなるなどの不調を招きます。内臓の冷えの原因は、ズバリ、冷たい物をたくさん摂ることです。冷たい食べ物や飲み物の摂りすぎが内臓を冷やしてしまうのです。



### ○ 冷えがもたらす不調

冷えは自律神経の乱れの原因のひとつです。自律神経が乱れると、寝つきが悪くなったり、イライラする、不安になるなどの不調につながります。体温調節の機能も担っているので、夏バテや熱中症を起こしやすくなるとも言えます。暑いとエアコンを利かせたり冷たい物を摂ったりと積極的に身体を冷やそうと思いがちですが、必要以上に身体を冷やさないことが夏の冷え対策では肝心です。冷たいジュースではなく常温の水を飲んだり、冷たい素麺には身体を温める薬味をつける、靴下をはいたり薄手の長袖を羽織るなど、少し意識するだけで出来ることがたくさんあるものです。不調を感じている人は、ぜひ試してみてください。



先月開催したメンタルヘルス研修では、平成29年度入社のみなさんにお会いすることが出来ました。私も入社したばかりの頃はこんな感じだったのかななどと思いを馳せながら、とても楽しい時間を過ごさせてもらいました。利用者/入居者のために新人もベテランも関係なく出来ることとして、「自分を知る大切さ」と「笑顔で接する大切さ」をお伝えしました。くじけそうになることもあると思いますが、自分を大切に尽力して下さいと思っています。受講して下さいみなさんありがとうございました。今月も25日(金)に介護スタッフ実践力向上研修(上級)の最後にメンタルヘルス研修を予定していますので、ぜひご参加下さい。

\*みなさんの心は冷えていませんか？身体と同じく心も冷えには注意。しっかり温めてあげましょう。  
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