

メンタルヘルス通信



ココリフレッシュルーム Vol.194 2019・7・1

○ SUMMER！

7月になりました。7月は海開きや花火大会、夏祭りなど、ぐっと夏を感じるイベントが各地で開催されます。まだ気温の低い日も多く、夏を感じられていないかもしれませんが、もうそろそろ本格的な暑さもやってくることでしょう。キャンプ、BBQ、海水浴など暑くなったらやりたいと思っていることがたくさんあるのではないのでしょうか。元気に遊ぶためには、元気に遊ぶことの出来る身体づくりが必要です。バランスの良い食事を摂れていますか？忙しい毎日だとついついおろそかになりがちです。野菜はそれぞれの旬の時期に一番栄養価が高くなるようになっていきます。特に夏野菜にはビタミンなど夏に必要な栄養が多く含まれています。夏野菜と言えば、トマト。家庭菜園で作っているご家庭も多いと思います。トマトには風邪、ガン、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化などを予防する力があります。「リコピン」や「ルチン」という成分が含まれているのです。リコピンには、高い抗酸化作用があるので、免疫を高めたり発がんを抑制する効果があるとされています。ルチンには、抗酸化作用の他に、血流を良くしたり毛細血管を丈夫にする働きがあるので動脈硬化予防が期待されています。トマトが苦手だという人もいますが、年々色々な品種が栽培されるようになっていきますので、珍しい品種を試してみると自分の好みの味に出会えるかもしれません。トマトの他にもキュウリやナス、とうきび、枝豆、レタス色々ありますね。オクラやモロヘイヤなどもネバネバでおすすめの夏野菜です。暑くて加熱調理をするのが嫌な時でも、洗ってさっとサラダにしまえる野菜たちは夏の食卓のお助け隊！食べ飽き対策として、いつもと違うドレッシングを1本追加してみてもいいかもしれません。少しお高いドレッシングにしてみると、サラダを食べるテンションも上がるかもしれませんね。

夏野菜を美味しく食べて暑さに負けない身体づくりをしましょう！



○ 平成31年度入社職員フォローアップ研修

7月4、5日の2日間、高齢者ケア研修センター財田の杜において平成31年度入社職員フォローアップ研修が開催されます。2日目の5日最後の研修科目は「メンタルヘルス」です。当法人の心の健康づくりについてお話する予定です。みなさん自身の心の健康づくりについても考えていけたらと思っています。春から新しい環境になり新生活を始めたみなさんは、3か月間緊張や不安を抱きながら過ごしてきたと思います。困った時や不安な時の自分との向き合い方や他職員との関係性についても考えていきましょう。他者の話を聞いて自分にはないアイディアや取り組み見つけて下さいね。お会いできることを楽しみにしています！

§：123 ゲーム障害

みなさんの中にも、ゲーム好きはたくさんいるのではないかと思います。近頃は、様々なタイプのゲームがあるそうです。オンラインゲームなどでは離れた場所にいる友人と電話のように話をしながら、同じ画面を共有出来るのだそうですね。eスポーツも広まりをみせ、大会が行われたりもしているそうです。みなさんはeスポーツをご存知ですか？eスポーツとはエレクトロニック・スポーツの略で、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉。コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称なのだそうです。こうした繁栄がある一方で、ゲームに関する問題も広まっています。今月はゲーム障害について考えましょう。



○ ゲーム障害とは

2018年に、WHOがオンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎにより、日常生活が困難になる症状を新たな病気「ゲーム障害」として定義する見通しを発表し、今年5月には正式に国際疾病として認定しました(発効2022年1月;ICD-11)。診断基準は、“①ゲームをすることの制御障害、②ゲームが最優先の生活、③問題が起きているのにやめられない、これらの症状が生活に著しい障害をもたらすほど重篤であり、12カ月以上続いている”です。上記症状が重篤な場合は診断に必要な期間は短縮される場合もあるようです。



○ ゲームと子ども

ゲームは薬物やアルコール、タバコ、ギャンブルと同じように依存を引き起こしますが、その危険性はあまり知られていないようです。“お酒やたばこは20歳を過ぎてから”という法律が子どもを守っていますが、ゲームはどうでしょう。むしろ子どものための娯楽です。子どもが節度をもってゲームを楽しむためには、その周りにいる大人たちが正しい距離感を教えてあげる必要があります。オンラインゲームのように、次々と更新されゲーム内課金によって自分のレベルを上げることが出来るようなゲームは、終わりが見えず、より熱中しやすいです。大人でもゲームに支配され社会生活が破綻している人が多くいます。まだ人格の発達も途上な子どもであればその危険はなおさらです。ADHDとゲーム依存の関連も指摘されています。ゲームは悪ではありませんが、どっぷり浸かってしまうと人生を台無しにしてしまう恐ろしさもあります。ゲームを楽しみ続けるためにも、子どもを社会全体で守っていくためにも、まずは大人が正しい知識を持ち適度な距離を保ちましょう。



ゲームだけでなく何事も“ほどほど”が大切です。のめり込んでしまうと周りが見えなくなります。そうなる前に大人として子どもたちのお手本となれる生活をしましょうね。

*夏バテしないように、規則正しい生活を心がけましょう。睡眠と食事は意識して十分に摂りましょうね。
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