

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:204 2020・5・1

○ みんなでがんばろう！

5月になりましたね。例年であればGWの連休で遠出をしたり、家族や友人、仲間たちと集まって花見をするなど、行楽を楽しめる良い季節なのですが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛となってしまっていますから、淋しい5月の幕開けとなりました。なかなかコロナが収束しませんね。北海道内も一度は収束に向かっていたのですが、4月になってまた感染が拡大してしまいました。新年度の人の動きに合わせて、コロナウイルスも各地にお出かけしてしまったようで、第2波が収まりません。困りましたね。4月16日に緊急事態宣言が安倍総理大臣により全国に発出され、法人としても各事業所での面会制限を延長するなど対応をとっています。長期化に備えてTV電話等で入居者とご家族がコミュニケーションをとれるように検討をしているところでもありますが、なかなか離れた状態でのコミュニケーションというのは物足りない感じがしてしまいますね。感染拡大防止のために人と人の接触を8割減らすという目標がありますが、とても大変で、淋しい気持ちにもなります。子どもたちも学校が休校となり、不安定な生活を強いられています。新年度になり、やっと友達や先生にも会えてこれまで通りの生活を送れると思った矢先のことでしたから、ショックの大きかった子どもも多いと思いますし、何より、親御さんのご負担は想像に難くありません。仕事の調整をしたり、朝昼夜の食事の準備などなど、生活リズムをまた立て直すなくてはならない状況に、イライラしたり疲れてしまったりしていると思います。子どもたちにとっても貴重な時間が削られ、豊かな経験をする機会がどんどん奪われているように感じてしまいます。みなさん心身の健康は保たれていますでしょうか。全国に発出された緊急事態宣言も延長が検討されていますし、学校の休校も延長されるのではないかという話が出ています。まだまだ我慢の時は続くようですが、この我慢は明るい未来につながっていると信じてみんなで一緒に頑張りましょう。新型コロナウイルス感染症の蔓延防止、1人でも多くの命を守るために、私たち一人ひとりが出来ることをしっかりと行っていきましょう。今会いたい人がいるかもしれませんが、今会うことでその人と二度と会えなくなってしまうかもしれないのです。不要不急の外出をしないこと、買い物は3日に1回程度に抑えることなど、自分も新型コロナウイルス感染症に罹患しているかもしれないという気持ちで行動したいです。そしてそんな時でも大切なのは、心身の健康です。気温も上がり太陽のパワーを感じられるようになってきました。天気の良い日には窓を開けて新鮮な空気を吸い、家から一歩外に出て少しの時間日に当たることも気分転換になります。室内でストレッチをしたり適度に身体を動かして心身共に我慢しすぎないようにリフレッシュの時間も確保したいですね。

§：133 心と身体の健康を維持するための あかさたな

日本ストレスマネジメント学会は、室内でも出来る心身の健康を保つための工夫を「あかさたなはまやらわ」の頭文字でまとめています。TVでも紹介されているようなのでご存じの方もいるかもしれませんね。今月は心と身体の健康を維持するためのあかさたなについてご紹介したいと思います。



○ 心と身体の健康を維持するためのあかさたなとは

新型コロナウイルス感染症の蔓延防止のために緊急事態宣言が全国に発出され、私たちの生活は大きく変化しました。みなさんも出来る限りの対策をしていると思いますが、自分の心身のメンテナンスは出来ていますか？以下に日本ストレスマネジメント学会が提案する、室内で出来る心身の健康を維持するための活動について、HPから抜粋してご紹介します。

- あ**：歩く
自宅の中で足踏みするのもOK！天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩しよう！
- か**：屈む
足の筋力を衰えさせないためにスクワット(椅子への立ち座り)をしてみよう！
- さ**：支える
転倒に注意して色々なポーズで静止。バランス感覚を鍛えよう！
- た**：立つ
座りっぱなしでは筋肉が衰える。立って家事をするなど立つことも意識しましょう！
- な**：なんでも食べる
バランスの良い食事で免疫力を！口の周りの筋肉も鍛えられます。食後は歯磨きも！
- は**：吐く
心の健康のためにも鼻から吸って口から吐く腹式呼吸を！リラックスして行おう！
- ま**：まるめる・まわす
筋肉をゆっくりのばすストレッチや関節を回して体をほぐそう！
- や**：休む
時には休養も必要。疲れている時や体調の悪い時は無理せず休みましょう！
- ら**：ラジオ体操
満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適！
- わ**：笑う
家の中にこもっていると気分が沈みます。1日1回は笑顔になれることを探そう！

どれも室内で無理なく出来るものではないでしょうか。特に笑うことはとても大切ですから、意識して笑ってみましょう。笑顔につられて心も少し明るくなるものですよ（^v^）



疲れは知らないうちにたまります。仲間とのコミュニケーション、早めの休息が大切です。

日頃から自分の状態を仲間に知らせることで周りの変化に気づいてくれます。直接会って話すことが一番なのですがこの状況下です。オンライン飲み会やオンライン帰省も勧められています。ネット環境が整備された現代ならではのコミュニケーション術。一度試してみませんか？5月10日は母の日。オンラインでもお母さんに感謝の気持ちを伝えてみましょう！

* 家の中で過ごしていると運動不足になります。心と身体を開放する瞬間を持ちたいですね！

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