

Shiny+

連日、コロナウイルス感染問題の関連ニュースが報じられるかなか、感染防止に努める一方で、心の健康をいかに保つかということも課題になってきます。今まで当たり前を送ってきた日常が送れなくなることが、気づかぬうちに心のバランスを壊しかねません。心の疲れは、身体の疲れにつながります。しいては免疫力を下げることにつながりかねないとしたら、自己免疫力を高めることを考えてみてはいかがでしょうか。

自己免疫力を高める方法は、ネット検索するとたくさん出てきます。主な方法として、
①腸内細菌を善玉優位にする ②身体全体の代謝をあげる ③自律神経にメリハリを付ける
①は、ヨーグルトやチーズ、納豆、キムチなどの発酵食品の摂取が有効です。乳酸菌は時間をかけて増殖するため毎日食べることがお勧めです。

②は、体温をあげるような運動や入浴でできます。運動と聞くと構えてしまいがちですが、家の中をつま先立ちで歩くとか、TVを見ながらスクワットをやるなど、ながら運動でもOKです。外出自粛で昼間も自宅で過ごす時間が長いですね、今までお風呂は寝る前と決めていた方も昼間にゆっくり半身浴を試してみるのはいかがでしょうか。

③は、交感神経と副交感神経のバランスが大切になります。

と聞くとちょっと難しく思えますか？交感神経は、緊張状態の時に優位になります。だとすると、コロナウイルス感染に不安をかかえ生活している日々そのものが、交感神経を優位にしています。

副交感神経を優位にすることを考えましょう。ひとことと言うとリラックスする方法になります。ストレス発散方法の方が分かりやすい方は、それでもいいと思います。



備えあれば憂いなし、できることから取り組んでみませんか？

デイケアでは、デイケアが閉所した時のことを想定し、余暇の過ごし方について考えてみました。とても大事な考え方かなと思われましたのでご紹介します。

写真の内容は、メンバーから出た意見です。皆さんの、心の健康の維持のために、リラックスする方法やストレス発散方法として、お役に立てると幸いです。

◆ みんなで考えよう～余暇をどうすごすか？～

外出自粛の昨今、デイケアメンバーにとっても余暇をどう過ごすのかは共通の悩み。余暇をどう過ごすのかは、気持ちや生活リズムの安定、また働きだしてから、ONとOFFの切り替えに関わってくる重要な課題です。

コロナ関連で外出自粛となったこの機に、デイケアプログラムの中で、みんなで考えてみました。

余暇をうまく過ごせないと悩んでいるメンバーは、「何もすることがなく寝て過ごす」「だらだらとゲームをしてしまう」「色々やるけど集中が続かない」と話す人が多くいました。

反対に余暇の過ごし方があるというメンバーは、「ゲームをする、寝ている、筋トレ、アニメを見る」といったことをして過ごしているとの声が上がっています。

ここで一つの疑問です。若干の違いはあれど、余暇をうまく過ごせないと悩む人と悩まない人に、やっていることの大きな違いはないのではないか？

やっていることは同じだけど、余暇をうまく過ごせたという感覚が持てないのはなぜか？

余暇をうまく過ごせないというメンバーの意見では、「結局だらだらと寝たり、ゲームをしたりで、1日を無駄にしてしまった感じがある」とのことでした。

ここから見えてきたのは、何に取り組むか、ということも大事ですが、どういう意識で取り組むか、どうすれば意欲がわくのかということがキーになるということでした。

同じ行為であっても、「誰かと共有する」「成果が見える」「テーマや目的を持つ」「時間的制約」といった要素を入れると変わってきます。

例えば、観たアニメのレビューを書いて友人と共有したり、目的を明確にして筋トレをしたり、時間の制限を設けてゲームに取り組むことで、今までと一味違った余暇になるかも・・・、ということプログラムの中でメンバー同士共有しました。

最後に、デイケアメンバー、スタッフのおすすめの余暇の過ごし方やゲーム、漫画について共有しました。皆様の余暇の過ごし方の一助になれば幸いです。

