

平成 31 年 3 月 8 日



発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

寒さもだいぶ収束し、過ごしやすくなってきました。皆さん、いかがお過ごしですか？今回は、春に多い、メンタルの乱れについて、簡単にお知らせさせていただきます。

★★★心身の疲労、ありませんか？

春は気候はもちろんの事、新しい職場や新しい仲間、引っ越し等、「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う、体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応する事が出来ず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気付かぬうちにストレスが強くなっている事もありますので、注意が必要です。

●こんな時はちょっと立ち止まって見て！

- ①不安や心配が頭を離れない ②食欲が無い、または過食してしまう ③すぐ疲れる。
- ④何事にも興味がわかず、楽しくない ⑤寝つきが悪い、又はよく眠れない ⑥今までになかったような、仕事上のミスを起こす ⑦だるさが続く ⑧ものごとに集中出来ない
- ⑨気持ちが張りつめている・・・など。

●心のバランスを整えるには

- ①生活のリズムを整える ポイントは3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を毎日なるべく同じ時間になる様心掛けましょう。ただし、無理はせずに、自分に合ったリズムを刻みましょう。
- ②栄養バランスのよい食事をとる ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心掛けましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かです。心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和には春菊が効果的と言われています。
- ③休養をとる 休日には何もしない。のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくない様に気をつけましょう。
- ④体温調節をしっかりと 気候が不安定になる春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着出来る様に備えておきましょう。暑さ寒さもストレスになります。

◎◎在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 安田・浅岡・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております