



心身の疲労、ありませんか？

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「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ことができず、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。



心のバランス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ように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

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すぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

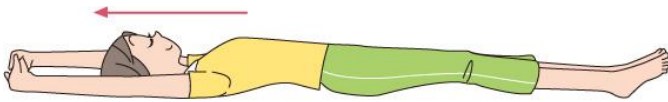


心身のリラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。

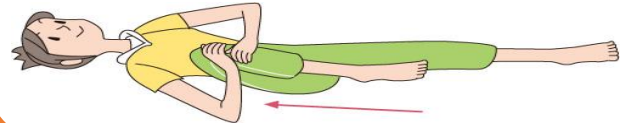
「背伸び」

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



「お尻伸ばし」

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3～5回、繰り返しましょう。



「脱力」

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶらぶら震わせます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



出典：全国健康保険協会ホームページ

【今月のアロマ情報】

～ストレスとアロマ～

不安や怒りなど負の感情に支配されてしまうと、ストレスが溜まります。

みなさんは日々気晴らしはできていますか？散歩や運動、習い事、食事、推し活動など色々ありますが、時間が取れない事も多いですね。「香りを嗅ぐ」ということも、脳にダイレクトに作用し、感情や自律神経などのバランスを整え、気分を変えてくれます。コーヒーの香りに癒やされたり、ミントや柑橘の香りに爽快になったりした経験はありませんか？あの感覚です！まずは好きな香りを嗅いでみてください！



おすすめの香りは「オレンジ」

リラックスと高揚の2つの効果を持ち合わせているのが特徴です。落ち込んでいる時には気分を明るく、緊張や焦りで気分が高ぶっているときは、緊張をほぐしてくれます。是非、香ってみてください！

オムソーリでは精神訪問看護でアロマのハンドマッサージを行っている方もいらっしゃいます。

おススメの購入サイト
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastore.jp/>



【ステップアップ】認知症～捉え方の変化～

リハビリの廣田です。先日は**認知症**の研修を受けました。今回と次回で最近の認知症の捉え方の変化、リハビリテーション・ケアについて紹介させていただきます。

認知症の捉え方

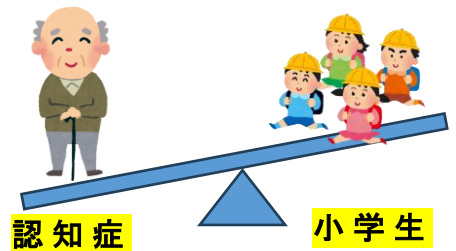
従来、認知症は“痴呆”と呼ばれ、絶対になってはいけないものというイメージでした。ならないためにどのようにすれば良いかの視点が中心でした。

平成27年に策定された厚生労働省の認知症に対する戦略“新オレンジプラン”の目標として「**認知症の人の意思が尊重され、出来る限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らしを続けることが出来る社会を実現する**」

と記載されています。最近では**認知症になった後にどのようにすれば良いか、どのような社会であれば良いかへの意識**に重きを置かれるようになってきています。

捉え方が変わった背景の一つに認知症の方が増えたことが挙げられます。2025年には全国の認知症の方は700万人と言われていています。因みに全国の2022年の小学生の人数が615万人なので、700万はそれを上回ります。

上記の良い環境、自分らしくとはどのようなことでしょうか。ケースを紹介します。



ケース1

奥さんが認知症、旦那さんは認知症が進んでしまうことが不安で、計算練習などを熱心に行っていました。ただ、奥さんは簡単な問題ができないことで鬱っぽくなり、旦那さんは更に不安な気持ちが強くなっていました。



→ 認知機能の予防は大切ですが、本人・家族が明るく自分らしく生活できることも大切

ケース2

健康の集いでは普段から「認知症にならないように頑張りましょう」と認知症にならないために運動やレクリエーションを行っていました。しかし、自分が認知症になってしまい、参加したいが参加しづらくなり、大切なコミュニティを失ってしまいました。



→ 認知機能の予防は大切ですが、認知症になったときにも戻ることもできる環境も大切

※ 参照：厚生労働省 認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）ホームページ

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号：1363890185

電話：042-310-9748 FAX：042-310-9749

営業時間8:30～17:30（土日休み）

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部