

ゴールデンウィークはいかがでしたか？

みなさん、こんにちは。ゴールデンウィークが過ぎ、本格的に畑や田んぼなどの農作業が始まりお忙しい日々を過ごしている方も多いと思います。

一方で新型コロナウイルスの影響で外出しづらい日が続きますが可能な範囲で身体を動かすことを続けてほしいと思います。

長いマラソン

iPS研究でノーベル賞を受賞した山中伸弥教授も、コロナウイルス感染症対策は長いマラソンのようだと言われていています。頑張らなくてはいけない時もありますが、張りすぎてしまうと失速してしまうこともあります。今までの生活を一気に変えようとせずに必要な応じて対応していくことが大切です。

日常生活での工夫

私は、一日の中で時間を決めてニュースを観たり、情報を調べるように工夫しています。毎日、テレビ、携帯、



ラジオからたくさん情報が入ってきます。最新の状況を知ることができ、反面、情報量が多すぎて疲れてしまう時もあります。人それぞれですが、正しい情報や適切な情報量を取り入れるなどして情報と上手に付き合ひましょう。

コロナ疲れ？

「コロナ疲れ」という言葉を耳にしたことはありますか？

感染しないように日々、注意を向けて生活することで心身共に疲れ、自律神経が乱れてしまうことです。今までと少し違う日々、気づかない内に疲れが溜まっています。もしかかもしれません。こんな時だからこそ、ご自身の体の声に耳を傾けてみてください。



→ 最近、お昼休みを利用して近くを散歩しています。いつまで続けられるかわかりませんが、お天気が良い日に外に出ると気分が明るくなります。

こんな時だから、自分を大切に

日本赤十字社では、「感染流行期にこころの健康を保つために」隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ「」というサポートガイドをホームページに掲載しています。

隔離をされている状況ではないかもしれませんが、行動を制限しているなかでも心身の健康を保つためのヒントになればと思います。また、遠く離れた家族やお友達のサポートをするときに助けになればと思います。

裏面に「おすすめしている」ことも掲載しています。(抜粋して一部紹介)

隔離されると、私たちには以下のような様々な感情や反応が生じることがあります

- 自身の体調や仕事や将来について心配になります。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- 周囲の人が感染しているの心配になります。
- 最悪な事態を現前させたり、落ち着けなかったり、恐怖が襲われたり、驚かされたりします。
- 自分自身の行動が潜在的な原因となったり、自分自身を責めます。
- 他の人との交流が制限されているため、孤独や寂しさを感じます。
- イライラしたり腹を立たしたりします。

Content and design developed by: 香港紅十字會 HONG KONG RED CROSS 日本赤十字社 Translated by: 日本赤十字社

→ 日本赤十字社のホームページに掲載している「感染流行期にこころの健康を保つために」隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へというサポートガイドの一部です。

感染流行期にこころを健康に保つために



おすすめしていること(抜粋して紹介)

□ 自分自身の体調を客観的に観察しましょう。

□ いつもの睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。

□ 感情をありのまま受け止めましょう。

□ 楽しくリラックスできる活動を心がけましょう。

(例・絵を描く、本を読む、音楽を聴く)

□ 活動的であるように心がけましょう。

(例・パズルや日記などの頭を使うもの)

□ 家族や友人とつながりを維持するように努めましょう。

□ ユーモアを持ちましょう。

自分の健康に不安になることもあります。

いつもと体調が違ったら最近の生活を振り返ってみてください。寝不足じゃないか、食生活は乱れていないかなど...生活リズムを保つことが体調管理の基本です。

「こんな気持ちになってはいけない」と思うのではなく
「こんな気持ちになる位、悲しいんだな、疲れているんだな」と自分の気持ちを受け止めてあげてください。

新たなことに挑戦するのも素敵ですね。

私も携帯のテレビ電話を使って家族と近況報告をしています。

新型コロナウイルスの感染拡大は、こころにも影響を及ぼします。突然、悲しくなったり、怒りを感じたり、怖くなったりするのは特別なものではなく、自然なこころの反応です。とてもつらいと感じたら、家族や友人だけではなく専門家に相談するのも1つの方法です。

| | | |
|--------------|----------------|-------------------|
| こころの健康に関する相談 | 綾部市保健福祉部障害者支援課 | 0773-42-4318 (直通) |
| | 京都府中丹東保健所 | 0773-75-0805 (代表) |
| 健康相談 | 綾部市保健福祉センター | 0773-42-0111 |
| | | (福祉保健部保健推進課) |
| | 京都府中丹東保健所 | 0773-75-0805 (代表) |

からだを守ろう

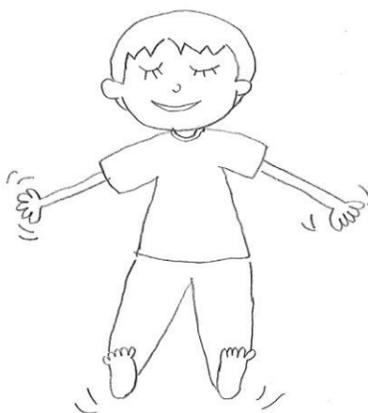
リラックスゼーション

① 仰向けに寝転がる



・ピーンとまっすぐに伸ばすのではなく軽く曲げた状態

② 体のちからを抜く



1) 肩・腕・手にグーッと力を入れる (3~4秒)
2) パッと力を抜く

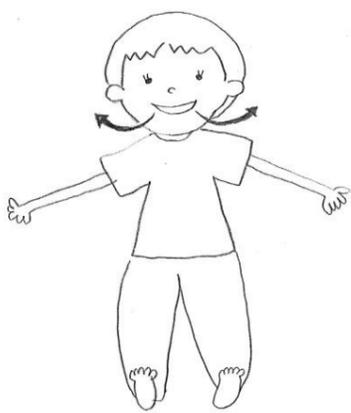
1)、2) を5回程度繰り返す

③ 3秒かけて息を吸う



・ゆっくりとお腹に空気を入れるイメージで行う

④ 6~7秒かけて息を吐く



・お腹を凹ませながらゆっくり息吐き出す