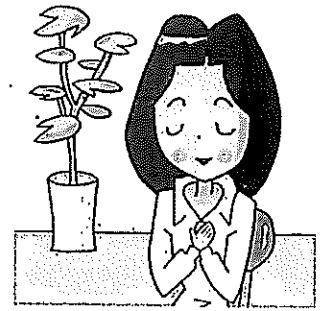


不安を感じている人へ

生活環境の変化や危機に直面して戸惑い、不安、怒りなどを感じるのは自然なことです。慣れない生活で体内時計の乱れが生じやすくなっています。生活リズムを一定に保つ心がけを。



心もいたわりましょう

生活リズムを整えると体内時計が正常化し、心身の抵抗力が高まります

生活リズムを一定に保つために

- 外出自粛、巣ごもり生活でも、毎日決まって行う日課をつくりましょう(運動、家事、入浴など)
- 毎日一定時間、屋外で過ごすようにしましょう(とくに午前中の自然光を浴びるとよい)
- 外に出られないときは窓際で日光を浴びましょう
- 食事、仕事、勉強、運動などをする時間・時刻を決め、毎日行いましょう
- 直接会えなくても、電話やオンライン上のツールで人との交流を
- 昼寝は避けましょう。するなら30分以内に
- 起床・就寝時刻を決めて、毎日守りましょう(睡眠リズムを保つ)

※日本うつ病学会「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ：先が見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう」を参考に作成

不安な気持ちを和らげる工夫

- 信頼できる人に自分の気持ちを話してみましょう
- 新型コロナウイルスに関するニュースや情報に触れる時間を限定しましょう
- 基礎疾患*がある人はかかりつけ医に相談しましょう
- 自分にあった方法でリラックスする時間を持ちましょう

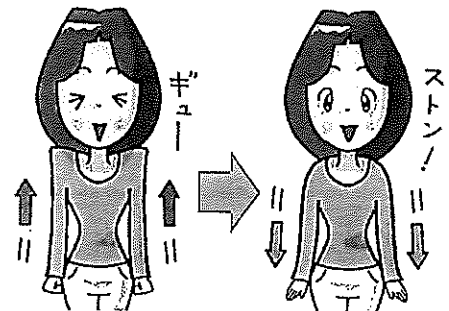
例えばこんな方法で

- 軽い運動(ウォーキング・ストレッチなど)
- 入浴(ぬるま湯にゆっくりとつかりましょう)
- 笑う(つくり笑顔にも効果があります。鏡の前で自分に笑いかけてみましょう)

手軽にリラックス

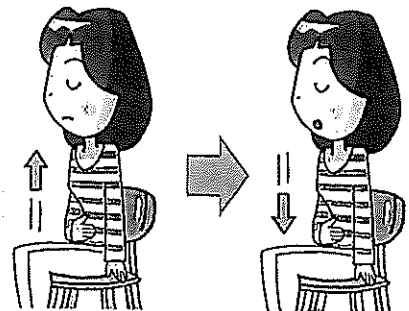
肩をゆるめるエクササイズ

- ① 肩をすぼめて上にぎゅーっと上げ、固く緊張させる
- ② 肩をストンと落として、緊張をとく



深呼吸(腹式呼吸)

- ポイントは「息を吐くこと」
 - 身体の中にある嫌なものをすべて出す気持ちで、長くゆっくりと吐き切るとよい
- ① 鼻から大きく息を吸い込んでお腹にためる
 - ② そのままの状態、頭の中で「いち、に、さん」とゆっくり数える
 - ③ 「スーッ」と口から息を吐く



★①～③の動作を15～20秒かけて、ゆっくりと繰り返す(3～4回)

家の中にいて「動かないこと(生活不活発)」が続くと、心身の生活機能が衰えて、「フレイル*」が進行します。寝たり座ったりしたままで動かないという時間をなるべくなくし、筋トレ、家事、ウォーキングなどで積極的に体を動かしましょう。

*フレイル：高齢期の心身の衰弱を示す用語です。進行すれば介護が必要になる危険がありますが、適切な対処で回復や改善が可能な状態です。

「おすすめ筋トレ」

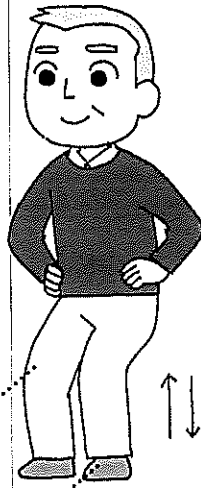
スクワット

(5~10回、1日2、3セット程度)

- ① 背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ひざがつま先から出るほど曲げすぎない。

両足は床につけて平行に保つ。

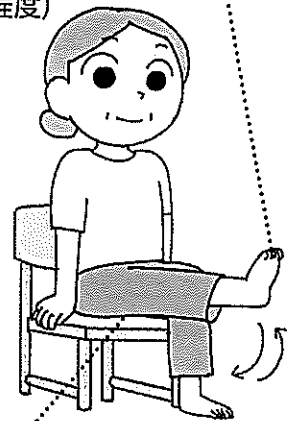


ひざの伸展

(左右5~10回、1日2、3セット程度)

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。



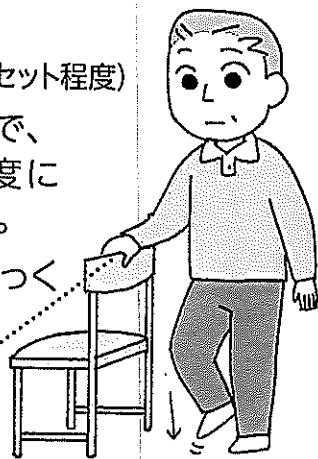
クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。

片脚立ち

(左右1分間ずつ、1日2、3セット程度)

- ① 目を開けた状態で、床につかない程度に片方の脚を上げる。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



脚の横上げ

(左右5~10回、1日2、3セット程度)

- ① 両脚を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。
- ② ひざが曲がらないように、ゆっくり脚を横に上げて数秒間その姿勢を保つ。
- ③ もとの位置までゆっくり戻す。

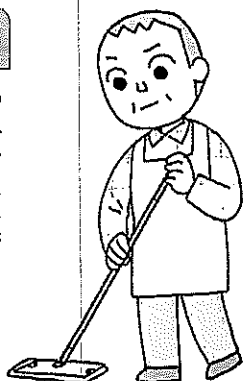
ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。



「気分転換にも役立つ」

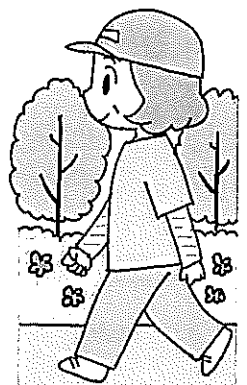
家事

炊事、洗濯、掃除、庭の手入れといった家事を手を抜かずに行いましょう。自然と足腰の筋肉が鍛えられる運動になるだけでなく、日々の生活にハリが生まれます。



散歩

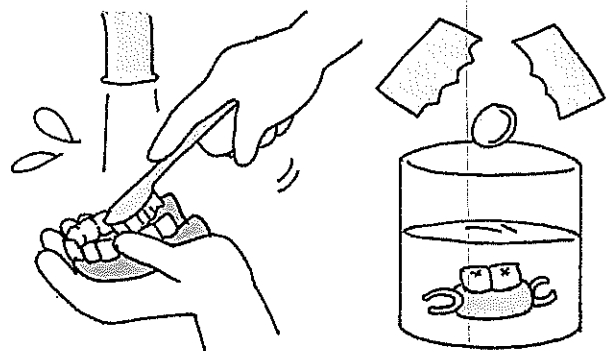
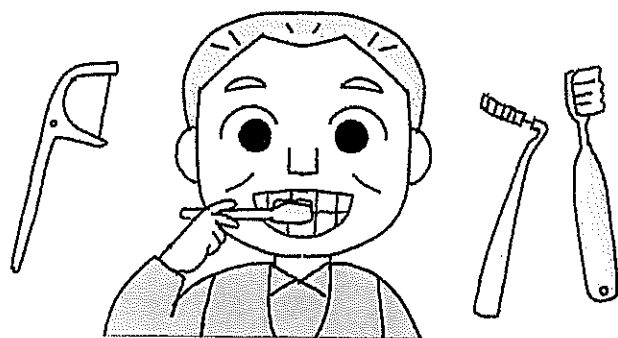
閉じこもりきりではなく、天気の良い日などは、気分転換もかねて散歩に出かけるなど屋外で体を動かしましょう。ただし、立ち話や人混みなど「3密」での運動は避けましょう。



「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか。歯みがきなど毎日の口の手入れを怠ることで口腔機能が低下した状態で、全身のフレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。予防や改善のために歯みがきや義歯(入れ歯)の手入れを欠かさず行いましょう。また、よくかんで食べたり、口を動かしたりして、口のまわりの筋肉を健康に保ちましょう。

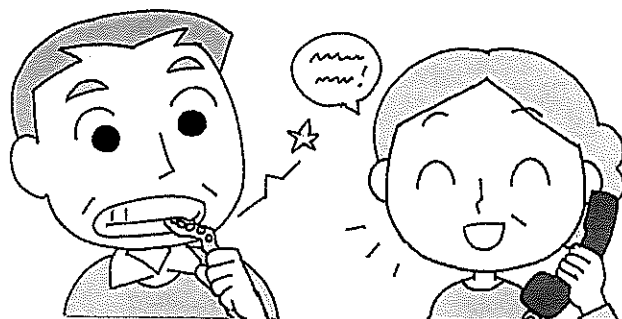
「歯みがき」は忘れずに

毎食後、特に寝る前にしっかり歯みがきを行いましょう。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、デンタルフロスなども利用しましょう。舌の掃除も口の中の清潔を保ちます。



「義歯」の手入れは丁寧に

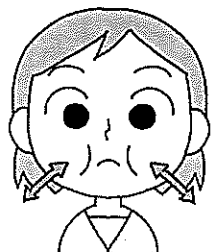
義歯(入れ歯)は、口の中に装着したままではなく、必ずはずしてから、専用のブラシや洗浄剤などを使って丁寧に清掃しましょう。



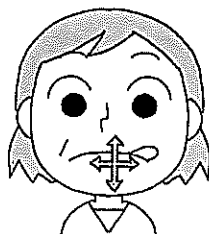
「口を動かす」ことも大切

口をよく動かすために、歯ごたえのあるものを食べたり、電話などで人と話す機会を増やしたりしましょう。早口言葉などもおすすめです。

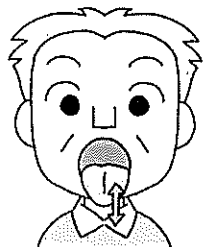
おすすめ口腔体操



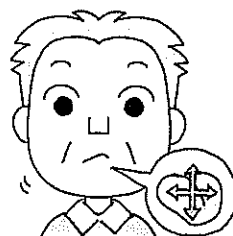
●口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする。



●舌を出して、上下左右に動かす。



●口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



●口を閉じて口の中で舌を上下左右に動かす。