

# 感染症に負けない気持ち

## 会話や外出が減っても自宅で楽しく

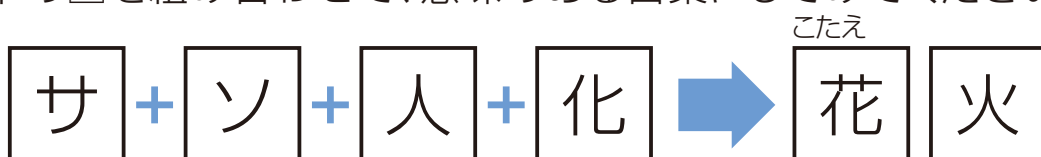
7月号では、フレイル(虚弱)にならないための予防方法を「食事」「お口」「からだ」の視点からお伝えしました。

今月は「気持ち」についてです。新型コロナウイルス感染症の影響で外出が減り、人と話す機会が減ったことで、ぼんやりすることが増えたり、気持ちが滅入ったりしていませんか。自宅でもできる「あたまの体操」に挑戦してみましょう!

### ☆ 合体漢字 例題 ☆

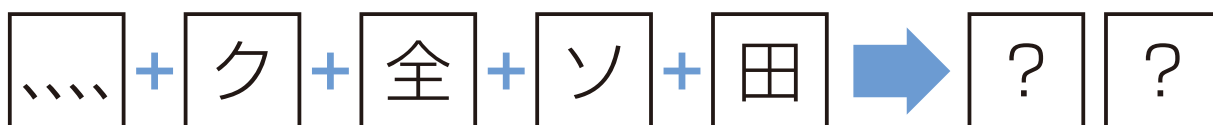
下の□を組み合わせて、意味のある言葉にしてみてください。

○



### ☆☆ 合体漢字 問題 ☆☆

下の□を組み合わせて、意味のある言葉にしてみてください。



あたまの体操は認知症予防にも効果的と言われています

○

## あたまの体操のポイントは3つ



### ①大切なことは「楽しく」

仲間と一緒に、昔の遊びや仕事の話をしたり、ゲームや絵画などの趣味活動を楽しんだりすることが大切です。

趣味がないかも!?と思われた方は、この機会に、ご自身の楽しいこと、ワクワクすることを探すのもいいかもしれません。

### ②無理は禁物

あまり好きではないことや苦手なことを無理に行うことはストレス(心への負荷)になったり、自信喪失につながったりして逆効果です。無理せず行いましょう。

### ③家族や友人と話す(電話やメールも含みます)

外出が減っても会話が少なくならないよう、「新しい生活様式」を取り入れながら積極的にお話をしましょう。



# こころの健康

～充実感のある生活を過ごすために～

## こころの健康とは？

こころと体の両面が充実してはじめて健康と言えます。皆さんは普段の生活の中で、体の健康は気をつけていると思いますが、こころの健康について考えたことはありますか？日常生活の中でストレスがたまり、こころにゆがみが生じ、知らないあいだにこころに変調をきたしていることがあります。普段の生活を振り返り、こころと向き合う時間を持ってみませんか。

普段の生活の中にもうまく取り入れてくださいね。

## こころの健康をめざして

●自分自身の性格の傾向を知りましょう。

●物事の考え方、見方を変えてみましょう。

100点満点(完璧)でなければいけない→6割できれば良い  
もう1日しかない→あと1日もある



●頑張りすぎないようにしましょう。

●自分に合った生活リズムをこころがけましょう。

●自分ひとりで抱えこまないようにしましょう。

自分がしなければならぬ→みんなに手伝ってもらえば良い



●生活の変化に気をつけましょう。

季節、仕事、年齢、家庭環境などの節目に注意！

●問題解決のための優先順位を立てましょう。

信頼できる人に相談し、問題を整理して、これからのことを考える

