

★心理面

- イライラする、怒りっぽくなる
- 自分が無力に感じる
- 悲しさや孤独感を感じる
- 自分を責める
- 気持ちが落ち込む

★身体面

- 眠れない、寝つきにくい
- 寝ても疲れがとれない
- 怖い夢をみる
- 頭痛や肩こり、めまいが出る
- 息苦しく感じる、動悸がする
- 音や匂いに敏感になる

★行動面

- 思考力や集中力が低下する
- 涙もろくなる
- じっとしていられなくなる
- 危険を顧みず、無茶をする
- 飲酒やタバコが増える



このような体や心の変化は正常な反応で、多くは時間とともに回復していきます。
より回復しやすくするために、以下のように過ごしましょう。

- 休息をとりましょう
- 適度な食事や水分、睡眠を十分に取らしましょう
- お酒やカフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶等）の摂りすぎに注意しましょう
- 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう
- お互いに声をかけあいましょう



回復の仕方や早さは一人ひとりちがいます。自分のペースにあわせ、がんばりすぎないようにしましょう。小さなことからでもいいので、できる範囲で少しずつ自分の生活を過ごしましょう。



【参考資料】熊本市こころの健康センター発行：「新型コロナウイルス感染症」と「こころの健康」

清水・高平台校区に新設された居宅介護支援事業所をご紹介します。

(ケアマネジャーへご自身の気分転換の方法もお聞きしました)

居宅介護支援事業所ほのあかり

昨年1月に開設いたしました。これから地域の一機関として、地域に貢献していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。手話やハーモニカ演奏、坪井川緑地公園を愛犬と散歩する等して気分転換をしています。



Let's ケアプラン！熊本北

7/1に開設いたしました。今までの知識も活かしつつ、新しいことをどんどん吸収し地域に貢献していきたいと思っております。趣味は山や海ドライブに行き、美しい風景を見て気分転換を図ることです。よろしくお願いいたします。



アップルハート熊本北ケアプランセンター

12月に開設いたしました。地域の皆様の心と声に耳を傾け誠心誠意お手伝いができるよう日々努力を重ねてまいります。気分転換に食べたいと思うものを普段とは違うレシピを見ながら料理し、新たな味を見つける楽しみを持っています。どうぞ宜しくお願い致します。



ささえりあの取り組みの一部をご紹介します。



キッズサポーター養成講座（開催日 10月14日）

講師にキャラバンメイトの原口篤子様を迎え、清水小学校の4年生86名を対象に認知症について講義とグループワークを通して勉強しました。また、熊日新聞清水販売センターの宮津様にも寸劇のおばあちゃん役や取材にご協力いただきました。

熊日新聞の夕刊や地域紙「ゆうすい」にも掲載されました！

