

## 自宅でできるメンタルケア



### ◇ **生活リズムを整える**

朝起きる時間・寝る時間を極力変えず、可能な範囲で日課やスケジュールを守って過ごしてください。規則正しい生活がストレスを減らします。

### ◇ **身体を動かす**

家の中で筋トレやストレッチを行ったり、人の往来の多くないところでウォーキングを行うなど、身体を動かすことでリフレッシュできます！

### ◇ **お風呂にゆっくり入る**

長く座っていて、首や肩が疲れていませんか？湯船にゆっくりつかったり、いい香りの入浴剤を選ぶなどして、こころと身体をほぐしましょう。

### ◇ **懐かしの名曲を聴く**

ゆっくりと音楽を聴く時間を作るのもリラックスできます。懐かしい音楽を聴くと青春時代を思い出すきっかけになるかもしれません。

### ◇ **テレビやネットの情報を見すぎない**

沢山の情報に触れすぎて、気が滅入ってしまうことはありませんか？情報収集は大切ですが、振り回されないようにしましょう。

参考：一般社団法人 日本心理臨床学会『新型コロナウイルス対応に関する情報』

### ◇ **認知症やうつ病などを予防しましょう！**

ひとりでもできる脳トレ ～ぬり絵の紹介～

#### ○ぬり絵の効果 その① 手先や脳を使う

⇒色や塗る場所を考えたり、はみ出さないように気を付けたりと、指先の細かい運動だけでなく、頭もしっかりと働かせることができます。

#### ○塗り絵の効果 その② こころに癒しを与える

⇒言葉では言い表せないようなこころの深い部分を表現できます。その結果、押し込められていたり傷ついたりしていたこころが解きほぐされ、本来のこころを取り戻すことができます。  
無心になって塗ることができ、結果、リラックス効果や達成感が得られるので、ストレスの解消に良いと言われています。