

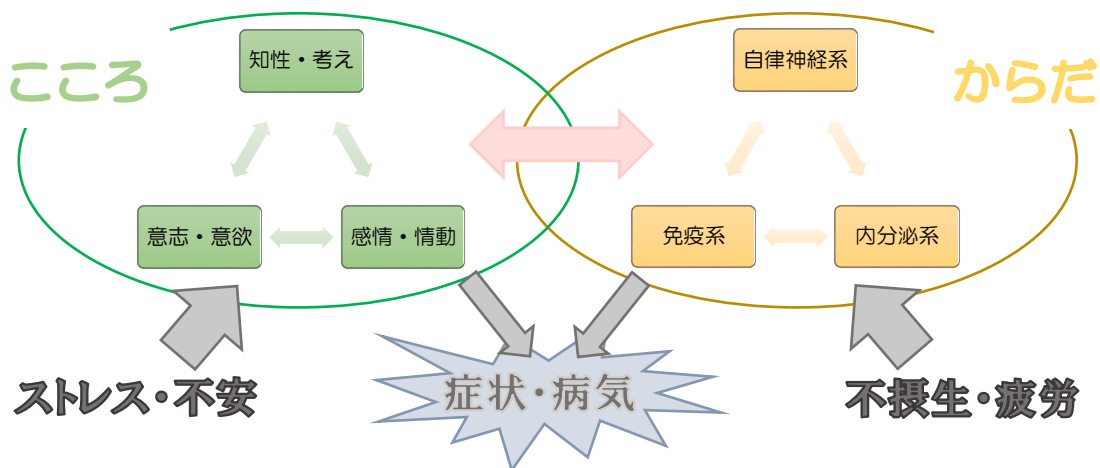
# 心と体のセルフケア

## ☆☆ セルフケアとは? ☆☆

「健康面の自己管理」のこと。自分自身で健康を管理し、健康維持のための取り組みをすること。人は本来、元に戻ろうとする「回復力」を備えています。セルフケアは、その回復力を引き出すこととも言えますね。

## ☆☆ こころとからだの関係 ☆☆

からだの状態の調節・維持に関係する自律神経系・内分泌系・免疫系は、精神的ストレスや強い情動などの影響を受けやすく、それらのバランスが崩れると様々な病気につながる事がわかっています。また、様々なからだの疾患が精神的なストレスとなり、ほかの病気の誘因になることもあります。こころとからは互いに影響しあいます。どちらか、ではなく「こころもからだも」大切にしていくことが重要です。



## ☆☆ セルフケアの大切さ ☆☆

「がんばって最後までやり遂げる」  
一見良い言葉ですが、セルフケアの観点から考えると手放して「良いこと」と断言はできません。

「頑張る」とは…忍耐して、努力しとおす。気張る。困難にめげずに我慢してやりぬく。  
「頑張る」は日本特有の表現。英語ではこれにぴったり当てはまる言葉がないともいわれます。

仕事や家事・育児など、毎日の「やること」に追われ、日々「頑張っている」あなた。  
いつの間にかこころやからだに「疲れ」がたまっていませんか？

自分自身のことはいつでも  
**NG!** できるのでつい後回し

**GOOD!** 自分自身を  
労われるのは自分だけ!

セルフケアは毎日のこまめなケアが基本。  
気づいた時には手遅れにならないよう早めにケアをしていきましょう!

睡眠が足りていない人の割合が多くて、とても心配です。

【令和 4 年 国民健康・栄養調査より】

\*ここ 1 か月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は 20.6%!

\*1 日の睡眠時間 6 時間未満の者の割合 男性 37.0%、女性 39.9%!!

## ☆☆ セルフケア 実践編 ☆☆

今日の疲れはその日のうちに解消！

明日も元気な自分であるために、心と体のセルフケアを日々の生活に取り入れていきましょう。

### からだの基本

- \* 生活習慣（食事・運動・睡眠）を整える
- \* 疾患があれば早めに治療する



### 考え・気持ち

- \* くよくよしない、がんばりすぎない
- \* 自分を追い込む言葉“～しなくてはいけない” “～ねばならない”をやめる
- \* 自分をほめる
- \* 「笑顔」を作ってみる
- \* 気持ちの表出：日記に本音を書いてみる



### ストレス対処 3つのR

キーワードは「快適・穏やか・ホッとする・心地よい」

自分なりの方法を見つけましょう！

#### Rest (レスト)

【休息・睡眠・休養】

- \* 睡眠時間の確保（最低6時間！）
- \* 10分間のお昼寝タイム
- \* 疲れ切る前に、休息！
- \* 昼休憩はしっかり休む
- \* 「自分のために」有休をとる



#### Relax (リラックス)

【くつろぎ・安らぎ】

- \* 腹式呼吸
- \* ヨガ
- \* ストレッチ
- \* ぬるめのお湯で長めに入浴
- \* 音楽を聴く



#### Recreation (レクリエーション)

【気晴らし・気分転換】

- \* 旅行・温泉
- \* 散歩
- \* 心地よい運動
- \* 映画鑑賞
- \* 歌を歌う
- \* 友人と話をする・電話をする
- \* 趣味に没頭する



#### 【引用・参考サイト】

厚生労働省：e-ヘルスネット（休養・こころの健康）、こころの耳、こころもメンテしよう  
ナースのヒント（セルフケアの看護）/よみもの.com（齋藤孝「知情意」のバランスで考える）