

行動が制限される
状況の中での

ご心配なときは…
鳥取県基幹型認知症疾患医療
センターまでお電話ください
0859-38-6755




こころと脳の健康を保つためのヒント

☆心とからだは
こうなりやすい☆


ごく自然な
反応です

×避けたほう
がいいこと×

◎おすすめ
したいこと◎

- ☆ **心配・不安・自責**：周囲の人が感染したらどうしよう？ / 自分が感染の原因だったかも… / 起こりうる最悪の事態を想像して 
- ☆ **怒り・イライラ・他罰**：こうなったのは●●のせいだ！ / ○○さえいなければこうならなかったのに… / 家族の言動に 
- ☆ **孤独・寂しさ・無力感**：みんなに会えなくてさびしい / 自分だけ社会からとりのこされたみたい / 自分なんてどうなったっていいや、

こくなるのは私だけ
じゃないんだな

- × **寝すぎ**：1日じゅう、寝てばかりいて睡眠をとりすぎること
→睡眠の質をさげて、疲れがとれにくくなります
- × **見すぎ**：コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと見たり、読んだりし続けること
→情報過多は余計に不安を引き起こします
- × **飲みすぎ、食べすぎ**：アルコールや高カロリーの物は少しなら気分転換できますが、
→とりすぎると生活習慣病や依存症の危険性が高まります 
- × **我慢すぎ**：感情を隠したり、抑え込んだりすること
→怒りや孤独など、マイナスの気持ちに変わりやすいです

- ◎ **通常の生活**：決まった時間に起床、食事、就寝するという生活リズムを守りましょう。
頭を使った知的活動もオススメです
- ◎ **リラックスできる活動**：テレビやDVDを見ながら、体を動かす体操を毎日続けましょう。
花や野菜を育てたり、読書や音楽も◎
- ◎ **人とのつながり**：直接会うことはできなくても、電話やメールなどで連絡をとり、周囲の人と感情を共有するようにしましょう
- ◎ **ユーモア**：無力感に対抗するのに最も効果的な手段です。
お笑いを見て、クスッと笑うだけでも効果あり。中傷やデマに惑わされず、不安を和らげ、本来の自分自身を取り戻す力にもなります

