

はっこう
発行

しゃかいふくしほうじんどうあいかい よこはませいぶしゅうろうしえん
社会福祉法人同愛会 横浜西部就労支援センター

〒241-0835 よこはましあきひくかひちょう 36-15 かわ
〒241-0835 横浜市旭区柏町 36-15 柏ハーモニビル 202

Tel 045 (390) 3119 Fax 045 (390) 3129



れいわねんかわってもしんがたしんがたは流行っております。しゃかいが激変してみなさまの生活もWITHコロナが続いていると
令和3年にも変わっても新型コロナウイルスは流行っております。社会が激変して皆様の生活もWITHコロナが続いていると
おもわれます。今回のセンター通信では

- 1, 疲れをとるリカバリー(回復)について
- 2, コロナ過での運動不足について
- 3, 外出が不安でセンターへ面談に来られない方への3つのことを特集しております。



1, 疲れをとるリカバリー(回復)について

しんがた新型コロナウイルスによってテレワークなど今までは違った働き方が増えております。以前は会社内で決まった時間に休憩を取っていたがテレワークになってから休憩時間がかめない、休憩を取ること気が引けるなどの話を聞くことがあります。もちろんテレワークの方だけでなく休憩のとり方や週末になると疲れがたまってしまふことに悩むことはありませんでしょうか。休憩をとるためには、まず、疲れる理由を知ることが大事です。疲れには大きく **肉体的な疲れ** **精神的な疲れ** があります。強い負荷がかかると疲れることは皆さんご存じですが、意外に知られていないのが日常生活で疲れる理由です。このほとんどが「同じことを続ける」ことだと知っていただきたいです。



そこで、体調が悪化したり、ストレスを溜めすぎないためのリカバリープランを紹介いたします。

こんな経験はありませんか？

- ・同じ仕事を続けると疲れるけど、時々違う仕事をしたほうが楽な気がする。
- ・休みの日に一日中だらだらしていたら、余計に疲れた。

疲れは同じことを続けると生まれるので、実は一日中寝ていても疲れます。

疲れなために時々違うことをしてリセットするのがよいとされています。ただ、ダラダラしたい時もあるかと思ひます。その際は、ダラダラする合間にリカバリープランを挟むことがおすすめです。

このリセットで実施する行動を「リカバリープラン」と言ひます。60分～90分に一度、5～10分のリカバリープランを挟むだけで、一日中疲れずに過ごすことも可能です。一日の終わりに疲れの蓄積が少ないと、翌朝もスッキリ自覚めすし、週の終わりで息切れを起こさなくなります。

リカバリープランとして「**疲れを回復する方法**」「**肉体疲労・精神疲労**のリカバリープラン」を紹介いたします。

疲れを回復する方法

- ①いま取り組んでいることから物理的・精神的に離れます。(その場を離れ、別なことを意識する)
- ②使っていた体や精神(脳)を使わずに、逆に使っていなかったことを意識して実行します。

例えば、一人でPCに向かって集中していた人は、リカバリープランでは一人でいるより誰かと話しながら**肉体疲労**を解決することを意識します。また、人と関わって**疲れ**た人は、人から離れてリラックスできる環境で音楽を聴くなどのプランがよさそうです。最初は次の**肉体疲労・精神疲労**のリカバリープランから選んで組み合わせてみてはいかがでしょうか。

肉体疲労のリカバリープラン	精神疲労のリカバリープラン
1)血流改善： ストレッチ(首・肩・腰・手足)、 マッサージ、歩く など	1)五感： 映像・写真、音楽、アロマ、好きなタオルを 触る など
2)リラックス： 洗顔、肘まで手を洗う、深呼吸、 仮眠、横になる など	2)嗜好品： ジャスミンティー、コーヒー、タバコ、ミント など
3)栄養補給： ナッツ類、大豆食品、ドライフルーツ など	3)関わり： ちょっとした会話、安心できる場所に居る など
4)水分補給： 水、お茶、炭酸水 など	4)リラックス： 瞑想、目をつぶる など

【リカバリープランの一例】

リカバリープランが上手だった方の一例を紹介いたします。この方は50分間集中して業務に取り組んだ後に、10分間の定期的なリカバリータイムを実施していました。内容は以下の通りです。

最初の5分間で目を閉じて突っ伏しながら、スマホとイヤホンを使って事前に準備しているお気に入りの5分程度の曲を聴き、その後軽く室内を歩いた後、同僚と談笑しながらストレッチをし、お手洗いに行き、業務を再開する前に一口お茶とナッツを口に入れます。



最初からこのようにできたわけではありません。すぐに**疲れ**てしまい、2日続けて活動することが難しかったこの方は、リカバリーの重要性に気づき、ひとつひとつ自分に適したリカバリープランを試行錯誤しながら作り上げました。10分間でこんなにたくさん！と思うかもしれませんが、慣れているこの方にとっては非常に自然にゆったりと取り組んでいるようでした。

忙しいからとリカバリーを疎かにしていると、本来の力を発揮できなくなります。自身にあったリカバリーの手法と習慣を手に入れた人は、長く安定して就業することができるようになるといわれています。

今までやったことがない、わからないという方は担当に一度相談してみてくださいはいかがでしょうか。この、コロナ環境でストレスが溜まりやすくなっている今こそ、リカバリープランをマスターするチャンスです。

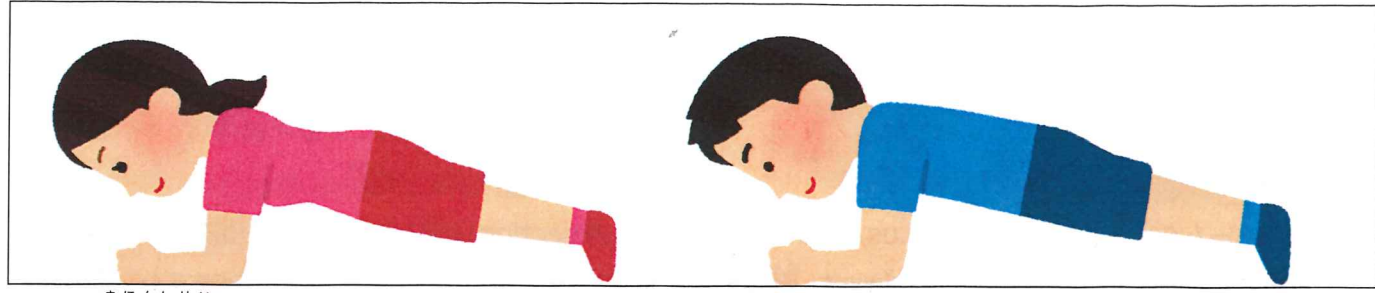
2, コロナ過での運動不足について～運動～ (筋トレと有酸素運動)

不要不急以外の外出を控えていらっしゃるかと思いますが、家に籠っていると運動量が減ってしまいます。適度な運動を心がけることで健康を維持していきましょう。

筋トレ

筋トレにはいろいろとありますが、道具を必要とせず簡単にできる筋トレとして「プランク」を紹介いたします。

やることは簡単で↓図の姿勢をキープすることです。



プランクの基本姿勢は

- ・両手両足を肩幅に開く。
- ・肘とつま先で体を支えて、肘から下で補助的に支える。
- ・背中のラインが真っ直ぐになるように、正しい姿勢をキープするために、お腹とお尻に力を入れる様に意識すると正しい姿勢を維持しやすくなります。

始めは30秒くらいを目標にして、徐々に時間を増やしていけるといいでしょう。

* プランクは簡単に始められますが、身体に痛みや違和感を感じたら無理に続けられないように、無理なく続けられることが大事です。

有酸素運動

有酸素運動は「ジョギング」「ランニング」「散歩」などです。有酸素運動を取り入れることで基礎代謝力アップ、心肺能力向上などが期待できます。ただ、外に出るときは密にならないよう適度な距離を保ち、マスクをしましょう。

健康的な体重

健康のために太りすぎない、痩せすぎない、適切な体重があります。体重を目標にしている方もいるかと思いますが、自分自身にとって適切な体重を知ることは重要です。

・適正体重を計算する計算式は $\text{適正体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$ があります。

・適正体重の他に今の自分の体重が普通かどうかを知るものとして「BMI」があります。BMIは体重と身長から測ることができます。

BMIをもとめる計算式は $\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長m})^2$ になります。

* 適正体重やBMIの求め方がわからない場合はセンターへご連絡下さい。体重と身長を聞いてお調べします。

BMI値	判定
18.5未満	低体重(やせ型)
18.5～24.9未満	普通体重
25～29.9未満	肥満(1型)
30～34.9未満	肥満(2型)
35～39.9未満	肥満(3型)
40以上	肥満(4型)

無理なダイエットは禁物

ダイエットで急激に体重を落とせても、それを維持し続けるのは大変です。無理なダイエットは身体に大きな負荷をかけるだけでなく、体重のリバウンドのリスクも高まります。適度な運動とバランスの取れた食事健康になりましょう。

3、外出が不安でセンターへ面談に来られない方へ

コロナ禍で不要不急の外出を控えるよう言われているのはご存じかと思います。不安がある方へ向けてセンターではZoomを使った面談を実施しております。今回の西部就労通信では、そのZoomの方法を説明いたします。

パソコンの場合

Zoomのホームページ(https://zoom.us/download#client_4meeting)から「ミーティング用Zoomクライアント(無料)」をダウンロード、インストールしていただけます。面談予定日前にミーティングのIDとパスワードを送りますので面談日時にアプリを開いてミーティングに参加をクリックしてからミーティングIDとパスワードを入力してもらうことでミーティングに参加できます。

スマートフォン・タブレットの場合

まず 아이폰の場合は APP ストア、アンドロイドの場合はGoogle Playで「**ZOOM Cloud Meetings(無料)**」をダウンロード、インストールしていただけます。面談予定日前にミーティングのIDとパスワードを送りますので、面談日時にアプリを開いてミーティングIDとパスワードを記入してもらうことでミーティングへ参加することができます。

《編集後記》

新型コロナウイルスによる1回目の緊急事態宣言が発令されてから1年ほどたちました。東京では3回目の緊急事態宣言が

発令されるなど再び状況が悪くなっているところもあります。神奈川県は3回目の緊急事態宣言は出されてはませんが、安心

できるものではございません。気を緩めずに注意していきましょう。今、医療機関の方々が新型コロナウイルスの解決に向けて

がんばっていらっしゃいます。解決されるまでご自身の身体と心の健康をこころがけていきましょう。

「センター通信に載せてほしい記事がある！」などありましたら遠慮なくセンターまでご連絡ください！

よろしくお願いたします。

センター職員 一同