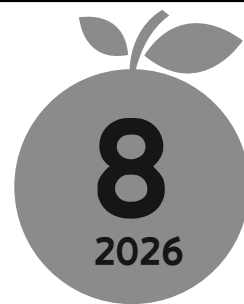


しとらす通信

Rehabilitation Citrus news letter



そのだるさ、ストレスが原因かも？ 今月は、高齢者のストレス対策の特集です。

1. そもそも「ストレス」って何でしょう？

「ストレス」と聞くと、心の問題を思い浮かべる方が多いかもしれません。でも実は、ストレスには2つの種類があります。

ひとつは体のストレス。暑さや寒さ、痛み、病気、睡眠不足など、体にかかる負担のことです。もうひとつは心のストレス。不安や悲しみ、緊張、環境の変化などです。

そして、どちらのストレスも受け続けると自律神経に影響して、体に出てきます。血圧が上がる、眠りが浅くなる、食欲が落ちる、疲れが取れない……。こうした体の不調が、また新たなストレスになって、さらにストレスが増えていく——そんな悪循環に入ってしまうのです。

2. 歳を重ねると、「失う」経験が増える

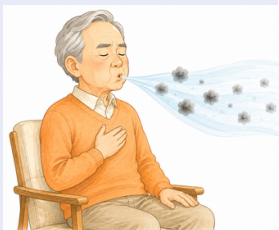
高齢期は、体のストレスはもちろんですが、心のストレスも計り知れません。その大きな理由が「喪失体験」です。長年の友人との別れ。連れ添った伴侶との別れ。病気をして、当たり前だった健康を失う。車の運転をやめて、自由に出かける機会を失う……。歳を重ねるごとに、こうした「失う経験」が次々に襲いかかってきます。そして、これまでの人生を「強く」生きてこられた方ほど、この抗いようのない現実直面する心の負担は、計り知れないものになります。「気のせい」でも「弱いから」でもなく、それだけ一生懸命、努力して生きてこられた証です。そこで今回は、この心のストレスへの対処法についてお話しします。

3. ストレスへの対処法

ストレス対処には、即効性のあるものと、時間をかけて土台を作るものがあります。

【今すぐ効くもの】

1. 呼吸：息を大きく吸って、数秒止め、ふーっと長く吐く方法がおすすめです。体の中のストレスを吐き出すイメージで。ため息でもOKです。



2. 笑う：笑うたびに、ストレスがどんどん体から逃げていきます。会話をしたり、お笑いをみたり、笑いヨガという方法もあります。

3. 泣く：涙は、ストレスの塊だと言われています。映画を見るといった方法の他、悲しい時や辛い時に涙を隠さない、ということも重要です。

【土台を作るもの】

1. 頭の中身を書き出す：モヤモヤを紙に全部書き出す「ブレインダンプ」。※下記参照

2. 適度な運動を続ける：軽すぎてもきつすぎてもいけません。あなたの体に合わせて設計された運動が大事です。

3. 地面とつながる：土に触れ、自然の中で体を動かす時間が心の健康に良いことは、研究でも示されています。庭いじりも立派なストレスケアです。

4. 睡眠の質を上げる：ストレスを受けた脳を回復させることで、体力と同じように、ストレスの耐性も鍛えることができます。

5. 上手に頼る：一人で抱え込まず、上手に頼りましょう。「絶対に迷惑はかけない」という気持ちも素晴らしいものですが、弱さを見せて頼ってみるという選択肢があってもいいと思います。

4. 【今月のチャレンジワーク】

ストレスはゼロにすることはできません。特に、高齢期の喪失体験は「気の持ちよう」で何とかなるものではありません。しとらすでは、ストレス管理も重要なリハビリだと考えています。

ここで宿題です！それは、頭の中をすべて外に出す「ブレインダンプ」です。ノートを一冊用意して、いま頭の中にある考え事や感じている感情など、言葉を選ばず、誰にも見せなくていいので、自由に思いっきり書き殴ってみてください。箇条書きでも、単語だけでもOKです。何度も書くことをお勧めします。「辛い」「だるいな」と感じている方や、考え事をしてしまって寝つきが悪いという方には、特におすすめです。書いてみて気づいたことを、「リハビリと暮らしのキロク」の振り返りシートに書いてみてください。期限は8月いっぱい。チャレンジできたら「宿題やりました！」とお声かけください。

