

不要不急の外出を控えている今！

ストレスをためないで！

家で快適に過ごすためのポイント



ポイント1 心地よいと五感で感じることを楽しむ

五感(視・聴・嗅(きゆう)・味・触の五つの感覚)で感じることを楽しむことで、心地よい感覚を得ることができます。例えば、花や緑を眺める、好みの音楽を聴く、自分が好きだと感じるアロマを焚く、おいしいものを食べ過ぎない程度に食べる、アロマオイルなどでハンドマッサージをするなど。

ポイント2 映画鑑賞や読書で泣いたり笑ったりする

「泣いたり笑ったりする」のも感情を出すことができるので、ストレス解消につながります。映画鑑賞や本を読んで泣いたり笑ったりすることは、自分の身に起こったことではないので、ダメージがなくおすすめです。

ポイント3 創作・作業に没頭する

ジョギングやウォーキングは単純作業に似ているから、頭を空っぽにするのに有効です。運動不足の解消や、外で運動すると日光浴にもなって、抗うつ効果が期待できるので効果は三倍です。また、「創作」中は“無”になれるので、箱庭、ジオラマ、絵を描く、縫物をするなど自分の興味があるものを試すのもおすすめです。普段しない人も、料理をつくることに挑戦するのもイイですね。家庭菜園など、土をいじって何かを育てるのも効果的です。運動はもちろんですが、料理や土いじりも消費カロリーが意外と高いので、メタボ解消にも！



ポイント4 日光浴をする

日光は精神状態にとっても大きく関係しています。日光を浴びると、精神を安定に欠かせない脳内神経伝達物質のセロトニンが分泌されて、気持ちが安定するといわれています。裏庭、縁側などで日光浴もいいですね！

いろいろとためして、自分に合った家での過ごし方を探してみましょう！

(鳥取県東部医師会在宅医療介護連携推進室)