

2020年7月号

# アモールニュース



2020年7月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## 疲れた心を癒す・疲れにくい心をつくる



心を大切にすることは、自分自身を大切にすることにもつながります。不安やストレスで心が不安定になると、常に気をはってしまう状態となり、心も身体も疲弊してしまいます。悪化すると身体や心の病気に繋がる恐れもあります。心が疲れた時の癒し方や、心を疲れにくくする方法をご紹介します。



### 疲れた心を癒す

#### 「好きなこと」を、時間や周囲を気にせず楽しむ時間を持ちましょう

無理に趣味を作る必要はありません。1人のほうが楽であれば1人でゆっくりする、友達とおしゃべりが気分転換になるのであれば、電話やメッセージツールなどでコミュニケーションをとる。何か有意義な時間をもたなければいけない、意味のある趣味をもたなければいけない、と考えすぎると余計心身が疲れてしまいます。すこし「心が疲れたな」と感じたら、ただ「自分にとって楽なこと、好きなこと」をする時間をもつようにしましょう。



### 疲れにくい心をつくる

#### 生活のリズムを規則的にしましょう

生活のリズムの乱れは、心の健康を損ない回復力を弱めます。できるだけ自分の生活リズムを一定に保つようにしましょう。無理に早寝早起きをする必要はなく、自分の生活スタイルから考えて、無理のないリズムを作ってそれをなるべく続けるようにすることが規則的な生活が続けられるポイントです。まずはできる範囲内（「なるべく〇〇時までには寝る」等）でのゆるやかな決まりを作り、それを守るようにしましょう。

工夫しても疲れがとれない、身体が重いなどの心身の不調や、日々のお困り事はございませんか？解決しないお悩みは、当訪問看護ステーションまでぜひご相談ください。訪問看護では全身状態の管理を含め、医療ケアや在宅療養の相談を行っております。



### 管理者よりおしらせ



現在、新型コロナ感染対策により、スタッフの事務所への立ち寄りを極力控えている為、個々の電話応対が出来ないことが多く、皆さまにはご不便をおかけしております。第2波が懸念される今、引き続きこの体制を継続する予定でいます。クラウドを使用したり、ウェブ会議で職員間の情報共有をこまめに行っておりますので、ご理解いただけますと幸いです。ご不明点ご質問等何かありましたら、いつでもご連絡ください。何卒、宜しくお願い致します。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷  
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2020.7.1現在)