



まごころ通信

VOL. 021 2020年12月

😊 ストレスを制して食欲をコントロール



「やけ食い」という言葉があるように、ストレスを感じた時に、つい暴飲暴食をしたことがある人は少なくないのではないでしょうか。暴飲暴食することでストレスを解消しようとするのは、食欲が間違った方向に暴走している証拠です。



また、逆にストレスから食欲が落ちてしまい痩せ細ってしまう人もいます。体にダメージを与えない、正しい方法でストレスを解消して、食欲をコントロールできるようになりましょう。

● **ついつい食べてしまうなら視界から15分間食べ物をシャットアウト。** その間、入浴、部屋の片付けなど気分が紛れることに集中する。

● **食べる気力がなくなったら、涙や笑いで嫌な気分を洗い流そう。** 感動的なストーリーの映画鑑賞や読書で涙を流すと心の中のストレスが洗い流されていきます。「ハ・ヒ・フ・ヘ・ホ」を大きめの声で繰り返すと笑いに近い顔になります。気持ちが軽くなりストレスが軽くなる効果があります。

● **ストレス解消には「睡眠」が第一！脳を休息させ「忘れる」作業を。** その日に受け取った情報の整理をしています。睡眠不足は、忘れる作業を妨げ、食欲を抑制するホルモンのレプチンを減少させます。逆に食欲を高めるホルモンのグレリンの分泌量が増え過剰な食欲が生じてしまうのです。



コロナ禍でストレスを感じる人が多い昨今、工夫でストレスを解消して今を乗り越えましょう！

★介護老人保健施設★



介護老人保健施設(通称「老健」)は、在宅生活復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、介護や看護だけでなく、理学療法や作業療法等によるリハビリテーション、栄養管理・食事・入浴などの介護サービスを併せて提供する施設です。

また、自宅に帰った時の居宅ケアマネジャーと密に連絡し、住宅改修や福祉用具の準備などの在宅復帰が可能な環境を整えるためのアドバイスも行います。

前号で特集した「特養」が終の住処というイメージである一方、「老健」は入所できる期間が、原則として3カ月間。

3カ月ごとに行われる判定で、在宅復帰可能とされた場合は、退所しなければなりません。

また、リハビリができなくなった場合や、入所中に介護保険の更新で要支援・自立となった場合は退所を求められることもあります。



介護が必要になったとき、 その人がその人らしく生活できるよう お手伝いします。

- ◎介護保険ってどうすれば使えるの？
- ◎仕事をやめなくても親の介護は続けられる？
- ◎退院はしたけれど一人で生活できない・・・
- ◎最近物忘れが多くなってきた・・・どうしよう？
- ◎一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配・・・



まずは気軽にご相談ください



株式会社 **まごころの里**
ハートピア居宅介護支援事業所

〒360-0162
埼玉県熊谷市村岡307-1

☎ 048-536-5511
FAX 048-536-5512

事業所番号
1173103274

ホームページ
<http://www.magokoronosato.com/>

メールアドレス
info@magokoronosato.com

