

リハビリ・ケアマネの視点から読み解く

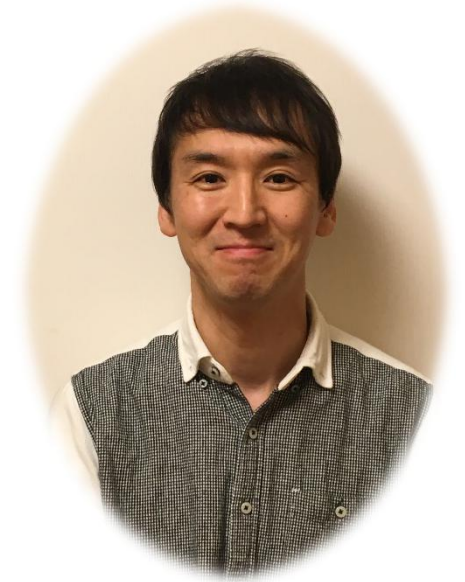
ス ト シ ス

ケ ア

リハビリ屋takky

# 『リハビリ屋takky』とは？

- 作業療法士・介護支援専門員
- YouTuber・TikToker
- 医療・介護現場にてリハビリ/ケアマネ業務を担当。
- 東日本大震災を機に、社会貢献を目的とした独自の健康講座と寄付活動を開始する。
- コロナ禍を機に、健康/生活/人生に役立つ動画配信チャンネル『リハビリ屋takky』を開設し、現在YouTube/TikTokにて配信中。



# はじめに

- コロナ禍が私達に与えた『心の異変』により不安障害・うつ病の有病率が大幅に増加しており **『現代のストレスフルな社会』**に追い打ちをかけている状況と言えます。



## 【理解編】

ストレスの事を正しく知る

## 【実践編】

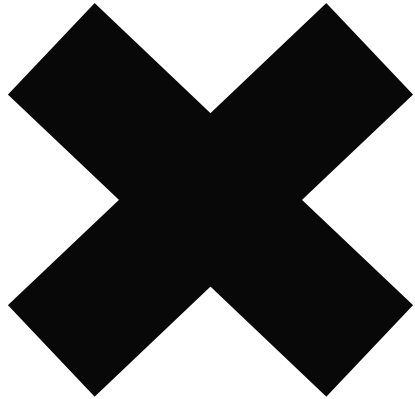
ストレスを力に変える

# 理解の編冊

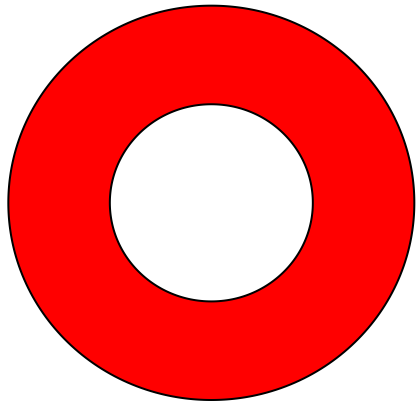
ストレスの事を

正しく知る

# ストレスは本当に悪者？



ストレスは不快なものであり、健康に悪い為避ける・減らす方が良い



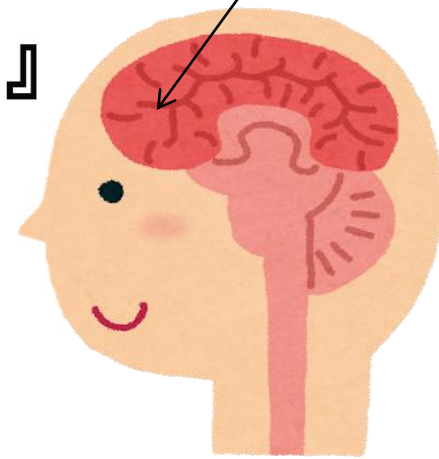
ストレスは快・不快を問わず、心身が受けるあらゆる刺激である

ストレスは慢性的に溜まる・重なる事により  
普段の生活に支障を来すと問題になります

# ストレスと前頭前野の関連

- 前頭前野は人の自我/理性/社会性等を司る『**脳のマネージャー**』です。
- 神経伝達物質が影響を与え、ストレスに関連が深いものに『**ノルアドレナリン**』が挙げられます。

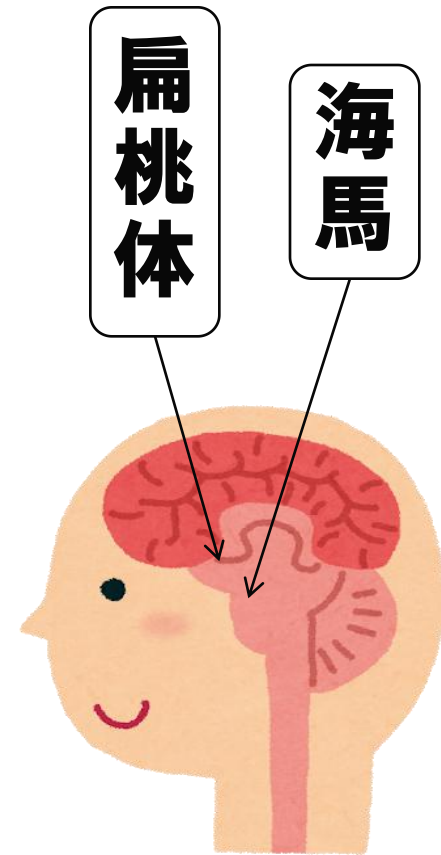
前頭前野



対策としては『**セロトニン**』を活性化させる日光・リズム運動・グルーミングが有効です

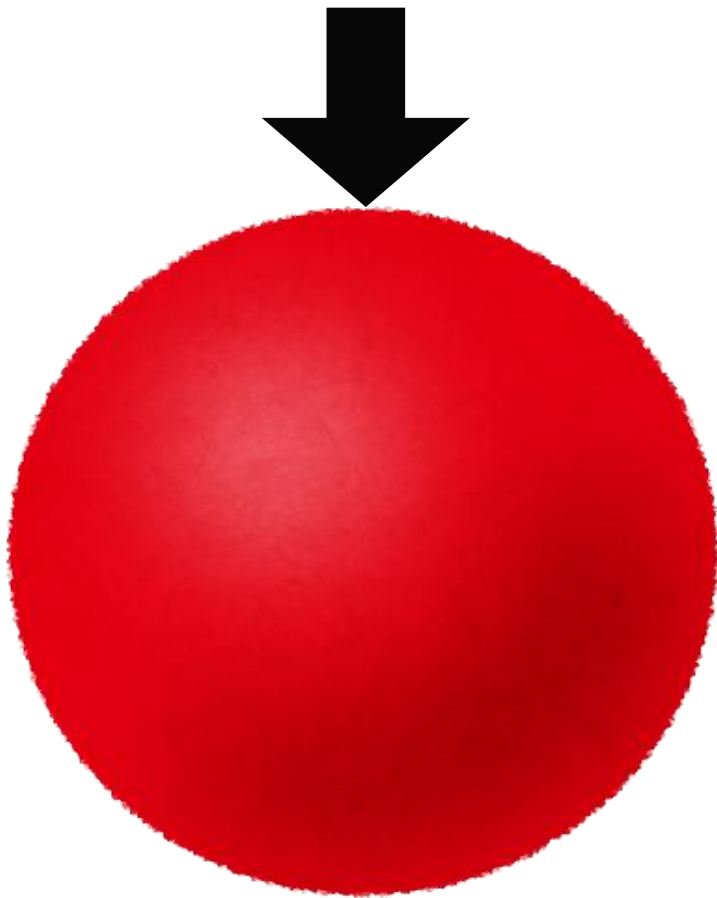
# ストレスと扁桃体・海馬の関連

- 扁桃体は、恐怖・不安等のマイナス感情を司る『**脳のサイレン**』です。
- 海馬は、情報を整理し一時保存する記憶・学習を司る『**脳のメモリー**』です。



『海馬』の体積増加に繋がる  
睡眠・有酸素運動・心地よさが効果的です

# 『ストレスの3要素』



## 『ストレス要因』

⇒ボールを押さえつける力

## 『ストレス反応』

⇒ボールの歪み

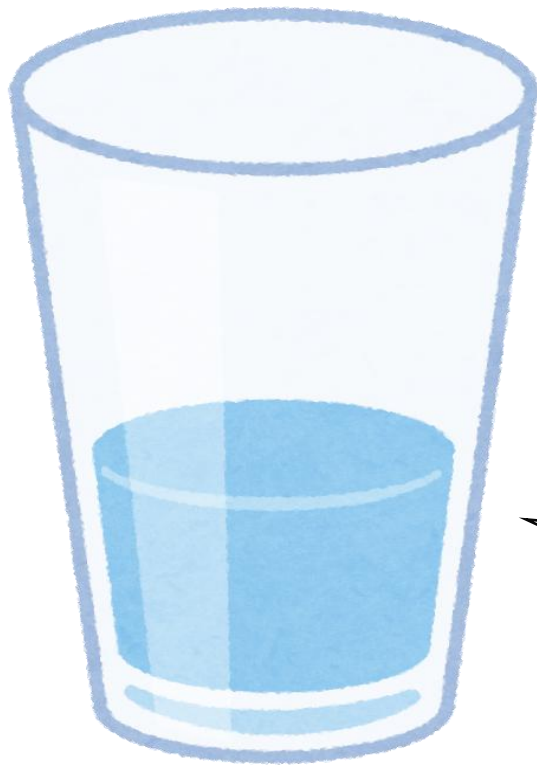
## 『ストレス耐性』

⇒ボールの弾力性

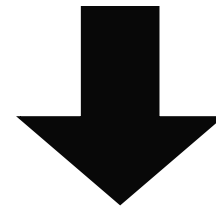
**歪みを前もって想定し、これに備えて  
弾力性を高めておく事が重要です**



# 『ストレスの捉え方』



「まだ半分しか入っていない」  
(ネガティブな思考 / 捉え方)

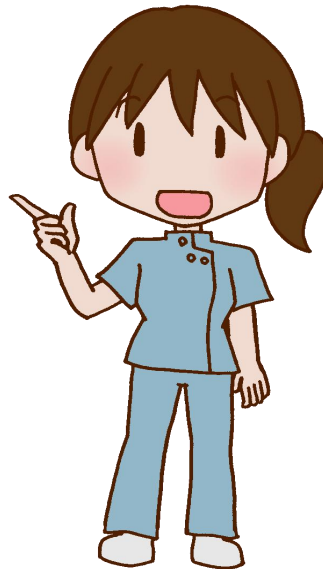


「もう半分も入っている」  
(ポジティブな思考 / 捉え方)

**ストレスを前向きに捉える事で、立ち直る力  
『レジリエンス』を高める事がポイントです**

# 理解編のまとめ

- 現在のアフターコロナにおけるストレスケアは、今後ますます重要になってくる事が予想されます。
- **ストレスを柔軟に捉え、成長の糧として活用する事で、普段の暮らしと人生をより良いものにする事をオススメさせていただきます。**



# 実践編

ストレスを  
力に変える

# ストレスケアとしての運動

➤ 週150分以上の中強度の運動、又は75分以上の高強度の運動が有効とされ、自然と触れ合う機会をつくる『グリーンエクササイズ』も効果的です。

➤ お勧めは「隙間時間に/無理・負担にならない範囲で/生活習慣の中に織り込む・取り入れる事」です。



『カラダ』が動けば『ココロ』も動き  
『ココロ』が動けば『カラダ』も動きます

# 特に『有酸素運動』がオススメです

➤ 脳内の海馬について、神経細胞が増える/神経同士のネットワークがより繋がる事が分かり、更に前頭前野についても血流増加が判明しています。

ウォーキング

自転車

(社交)ダンス



ランニング

水泳

ヨガ

一定のリズムで/ほどほどに/継続して  
筋トレ・頭の体操を併用して行くと効果的

# ストレスケアとしての食事

## 1. 食事に集中して良く噛みましょう

➤ 食べたい/食べている感覚に注意を向けましょう。

## 2. 意識して3食バランスよく食べましょう

➤ 腸内環境が整う事で「レジリエンス」が向上します。



ストレスケアを含めた健康における  
食事/栄養/嗜好品は大変重要です

# ストレスケアとしての生活習慣

## 1. 生活リズムを整えましょう

➤ 特に「朝しっかり日光を浴びる事」が大切です。

## 2. 日記を書いてみましょう

➤ 自己洞察力を高める効果的な対策となります。



**喫煙習慣はうつ病 / 睡眠障害 / 認知症 / 自殺リスクが高まり、寿命が短くなります**

# ストレスケアとしての睡眠

## 1. 6～8時間の睡眠を確保しましょう

➤ 更に『入浴を見直す』事で睡眠は良質になります。

## 2. 15～30分程度昼寝をしましょう

➤ 過剰な緊張も減らしリラックスにもなりお勧めです。



ストレスケアにおいて重要となるのが「良質な休息」と「睡眠の確保」になります



# ストレスケアとしての生活環境

## 1. 明るさ・香り・音を調整してみましよう

➤ 特に自然と触れ合う事はリラックスをもたらします。

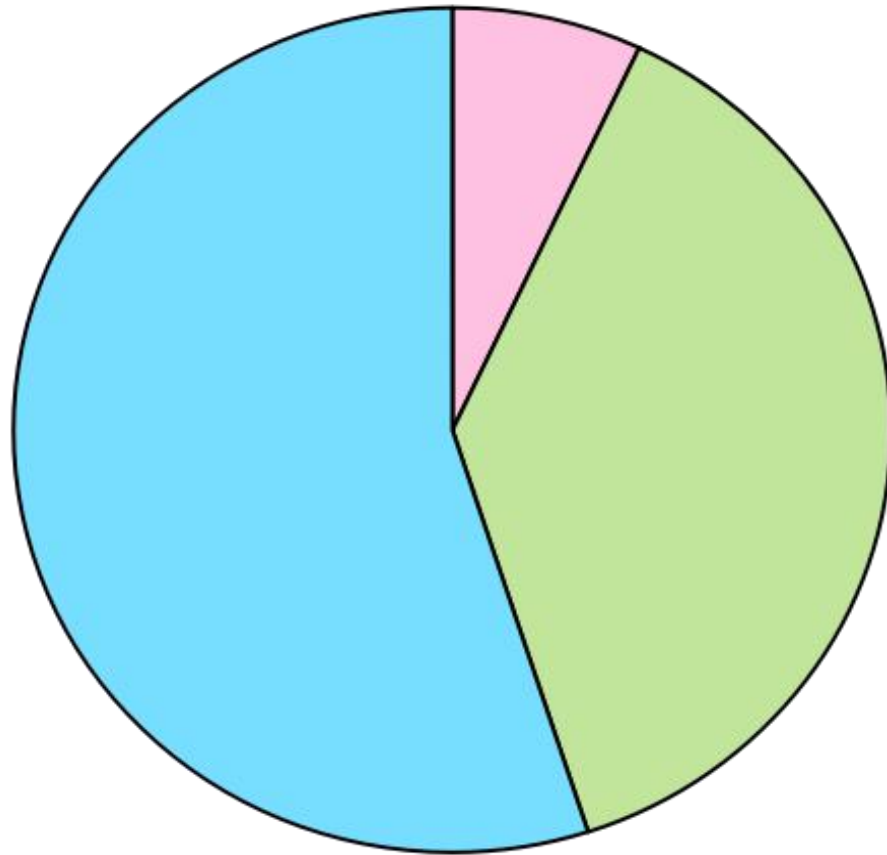
## 2. 寝室 / 寝具を見直してみましよう

➤ 快適に過ごせる様に自分好みにしてみましよう。



人は、無意識の内に環境から情報を受け取りその影響を受けて活動を決めています

# 五感に訴えるコミュニケーション



言葉(話の内容)

7%

音声(トーン/早さ)

38%

表情/態度/仕草

55%

「1人で抱え込まない/本質を理解する/  
まず自分が変わる」事も同時に大切です

# コミュニケーションの6大ポイント

① 会話中は視線を合わせましょう

② 意識的に触れ身振り手振りを交えましょう

③ 積極的に雑談し共通点を多く見つけましょう

④ 相手の事を認め肯定しましょう

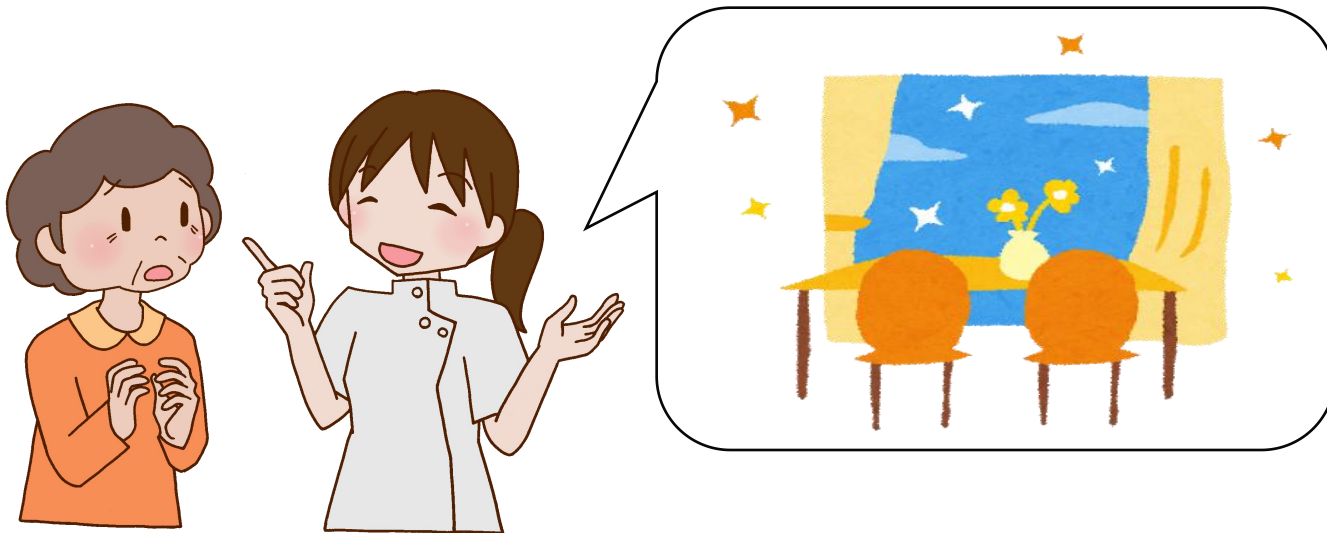
⑤ 自ら先に情報を開示しましょう

⑥ 言行一致を意識しましょう



# 『マインドフルネス』とは？

- 「今この瞬間の体験に意識を向け/あるがままに/自らの状態を捉える事」になり、暮らしの中に組み入れる事が効果的です。



**自己認識を高める事で過剰なストレスを抑え、生活をより豊かにする事が出来ます**

# 実践『マインドフルネス呼吸法』

【5秒】 口から息を吐いて

【3秒】 鼻から息を吸い

【2秒】 息を止める

呼吸を繰り返し行います



「今この瞬間の姿勢 / 呼吸に意識を集中し  
呼吸を深くゆったりとする」事がポイントです

# 認知の歪みと認知行動療法

- 認知の歪みとは、物事の悪い面ばかりに目が向き正しい理解/判断が出来ない事を指します。
- 認知行動療法とは、ストレスを感じた際の反応を分類して捉え、これに沿って適切に行動する事で、その問題解決を目指す治療アプローチです。



ストレスに起因する疾患に改善が認められ  
その有効性の高さが実証されています

# 実践『認知行動療法』

## 【状況】

彼が知らない女と一緒にいた

## 【認知・思考】

浮気だ！許せない！

《客観的視点》

知り合いかも？  
家族かな？

## 【身体反応】

ドキドキする

## 【気分・感情】

ソワソワする

## 【行動・遂行】

彼に詰め寄り激怒する

《成功体験》

落ち着いて  
彼に尋ねてみる

# 実践編のまとめ

- 『ストレスの受け止め方』は、自らの意思で決め行動に移す事で変えられます。
- ストレスをプラスの力に変え、今後にも幸福を見い出せる方が1人でも増える事を節に願っております。**

