

# アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社  
 発行責任者 田中千恵美  
 発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8  
 kikiハウス102号  
 TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>

お問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください  
 お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

今年度が始まり、2カ月が経ちました。新入社員の方も含め、新しい部署になった方、様々だと思います。今日のテーマは「メンタル」です。新しい環境になった事、それだけでもストレスの要因になります。また、自分は大丈夫、そう思っている方も、実は気付かないうちにストレスを感じていることがあります。自分自身も、そして周りのスタッフや家族に対しても、ストレスでいっぱいになってしまいう前に対策を取りましょう。そして、それに気づきましょう。

## 環境とストレス

### 環境の変化は大きなストレス要因

異動や引越越しなどは、自身が思っているよりもかなりのストレス要因（**ストレスサー**）になるものです。また、ご家族の進学や異動等で一人暮らしをされるなどの環境の変化も含まれます。

### 仕事が多忙になるこの時期は要注意

年度末や年度初めは、所属される事業所によっては**多忙**になる場合が多いものです。それに伴って**睡眠時間**まで削られ、**プライベートな時間も**制約される方もおられるかもしれません。

### 睡眠への影響は要注意!

最近、寝つきが悪いことはありませんか？**睡眠時間の短縮（5時間をきる）**や**2週間以上続く場合**や**熟睡感がない**、うなされる**ことが多い**など、このような**症状が続く場合**、**ストレス過多にサイン**です。**睡眠の質は、ストレスのバロメーター**とってください。



## 働くあなたのメンタルチェック

- よく眠れない、または、睡眠過多
- イライラすることが多い
- ひどく疲れている
- 物事に集中できない
- ミスが増えた（簡単な計算や作業を間違えることが多い）
- なにをするにも面倒
- 不安だ
- 動機や息切れがある
- めまいや耳鳴りがする
- 趣味を楽しめない
- 食欲がない

## ストレス対処法

- 辛い対応を受けたとき等は一度トイレに行って深呼吸!
- 規則正しい生活をしましょう
- 睡眠を大切にしましょう
- ・1日6時間以上の睡眠を確保する
- ・朝9時までに朝日を浴びる
- ・夜勤明けにはサングラスやアイマスクを着用
- ・コーヒーは午後3時まで
- ・夕食のお茶は薄めに
- ・眠くなってから床に就く
- アルコールは控えめに
- タバコはやめましょう
- バランスのよい食事を心がける
- ものの見方を変えてみる
- ・ストレス状態にある自分に気づこう
- ・完全主義を捨てる
- ・泣きたいときには泣く（感情豊かに）



### SOSが必要な状態になったら

- 家族は日々の状態から様子がおかしいなあと思っても、焦らず大きな気持ちでそばにいてください。
- 決して「がんばって!」の声掛けないように。
- サインの始まりは睡眠の乱れです。眠れない日が続いているなど気になるときは、メンタルクリニックの受診も大切。早めの受診がおすすめです。
- 職場で周りの人が変化に気づいたら、本人の意向を確認しながら専門家に相談するよう受診の後押しを、してあげてください。
- 地域の精神保健福祉センター、保健所などの社会資源も活用しましょう。

# アスパラガスといかのかき揚げ



材料 4人分

- ・ロールいか（冷凍）150g
- ・片栗粉大さじ2
- ・グリーンアスパラガス1束
- ・紅しょうが20g
- ・ピーナッツ30g

◎衣

- ・小麦粉2分の1カップ
- ・水大さじ2と3分の2
- ・溶き卵2分の1個分
- ・小麦粉・揚げ油各適量



協会けんぽ  
健康サポート

作り方

- 1いかは自然解凍して1.5cm幅×4cm長さくらいに切り、片栗粉を振ってよくもみ（汚れやくさみを取るため）、水洗いして水けをふき取る。
- 2アスパラガスは硬い部分の皮をむいて4～5cm長さに切り、紅しょうがはみじん切りにする。
- 3ボウルに衣の材料を入れて混ぜ、①のいかに小麦粉を薄くまぶして加え、②、ピーナッツも加えてざっくり混ぜる。
- 4揚げ油を中温に熱し、③をスプーンで落としてカリッと揚げる。

## 除湿対策

### ★窓を開けて部屋を換気する

2か所以上の窓やドアを開けて換気するのがベストです。雨の日でも換気は大切です。

### ★扇風機を回す

風を送り、湿気を逃すことができます。広範囲に風を送りたいときにはおすすめです。

### ★凍らせたペットボトルを置く

凍らせたペットボトルに発生する水滴こそが湿気の正体です。水滴を定期的に拭き取る事で、除湿の効果が期待できます。



梅雨に入り、じめじめするこの時期。天気だけでなく、部屋の中の湿度も高く、気分が上がリません。しかし、そんな時期だからこそ、除湿対策を行います。対策は、以外と私たちの身近で出来る対策が沢山あります。皆さんもこの時期、快適で涼しい梅雨にしてみませんか。

梅雨を乗り切る為の、湿度対策を!!



アクトセミナー YouTubeで限定公開開始!

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を22本限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。更年期障害・腰痛予防・頭痛など、幅広い分野のテーマをご用意しています。また、管理栄養士や理学療法士も講師を務めています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



頭痛について

保健師  
田中実緒

