

みのりだより



生活リズムを整えるために意識してること

どんぐり

Q.日頃から心掛けている事は？

A.起床・就寝時間を乱さないようにすることです。
自分の場合、就寝は20:00~21:00、起床は5:00のサイクルです。
出勤の時は2~3時間程、準備に余裕を持たせるようにしています。

Q.食事で気を付けている事は？

A.食べ過ぎないように気を付けています。
グループホームの生活なので、夕食はバランスの取れた食事が出ますが、朝・昼は自分で準備をすることでどうしても野菜不足になってしまいます。野菜ジュースを飲むなど、対策を取るようにしています。

Q.調子が悪い時の対処は？

A.ゆっくり体を休める・早めに寝ることです。
少しでも体調が悪いと感じたら早めに受診をしたり、主治医や家族に悩みを聞いてもらう事でリズムを崩さないように気を付けています。
インタビュー協力者：Tさん（40代：男性）



Labo

Q.日頃から心掛けている事は？

A.服薬時間や、起床・就寝時間は固定しています。
時々プールに行き、体をほぐすようにしています。

Q.リズムが崩れたときの立て直し方は？

A.軽く部屋の清掃をして気分を落ち着かせたり、必要時には服薬を適切に行い休息することを意識します。

Q.リズムを整えるとどんなメリットがある？

A.頭重感が軽くなり、頭痛が減ります。心身の疲労回復が出来、出勤するモチベーションが上がったり、作業も集中できて効率も上がります。自然と余裕が出来、視野が広がる感覚もあります。

インタビュー協力者：入社歴1年のOさん（50代：女性）



元今泉

Q.毎日、きまってることはありますか？

A.夜、はやめに次の日の準備（着替え、荷物など）を終わらせてから、リラックスしてゆっくり過ごしています。

Q.生活リズムが崩れてしまったとき、どうやって立て直していますか？

A.リズムが崩れないように、できるだけ寝る時間が遅くならないようにしています。24時~25時には入眠できるようにするなど。崩れてしまったら、睡眠時間を多めにとって朝起きる時間を合わせたり、夜更かしが連続しないようにしています。

Q.これをする、1日がうまく始まると思うことはありますか？

A.朝、はやめに起きてリラックスする時間を15分ほど取るようにしています。天気予報を見たり、たばこを吸ったりしています。

振り返ってみて

元今泉に通所しはじめて3,4か月ほど経った頃に、この方法で生活リズムが整うようになりました。昔は、朝はパタパタしていたのですが、通い始めてからは休まずに週5、6勤務を継続するにはどうしたらいいかを自分で考えたりしました。また、帰宅後にやりたいことがあるときには翌日に影響しない程度に、優先順位をたてて取り組むようにしています。



キッズスクール今泉の活動



9月



- 【運動・感覚】
キャッチボール、長縄、ふわふわキャッチ、プール
- 【健康・生活】
おやつ買い物、昼食買い物、指先訓練
- 【人間関係・社会性】
避難訓練、公園、外出 ※一部抜粋

comment
夏休みに入り、県立博物館に行き恐竜の化石を見たり、お屋には中に入っているレストランで好きな物を注文して食事しました。