新型コロナウイルス感染症後の生活に関するセルフリハビリテーション

一般社団法人
東京都作業療法士会

生活の再開に向けて

新型コロナウイルス感染症という未知の病気にかかった多くの方は、戸惑い、落ち込み、不安を感じてます。 この新しい病気からの回復のためには服薬や体を動かしていくだけでなく、回復に応じてこれまでの生活を再開していくことがとても大切になります。
このチラシでは日常生活の再開に向けた工夫と注意点、メンタルヘルスについてまとめました。
周りの皆さんに正しく理解していただくことにも役立てていただけましたら幸いです。

日常生活活動で工夫するポイント

感染症状が消失し、医師の診断にて活動の再開を許可された場合においても、肺のダメージが残り以前と同じ体力を持っていない可能性があります。
回復後も日常生活はいままでよりも多くの労力を要するかもしれません。
このような場合は、生活に必要な活動を工夫するとよいでしょう。

○ 翌日の疲れを確認して、一日に何ができるか**スケジュールを調整**しましょう。

○ 自分のペースで、重労働の前に**軽い活動から**行ってみてください。

運動強度（METs）	1 軽	2	3	4	5	6	7 重
家事	皿洗い	洗濯・料理	掃除機をかける	雑巾がけ	部屋の片づけ	家具の運搬	
運動		ストレッチ	ヨガ	散歩	ラジオ体操	早歩き	ハイキング　ジョギング

※METs（メッツ）とは、安静時の何倍の運動強度かを表す単位です。

○ 可能な場合は、**座って活動する**と体力を節約できます。

○ 無理をせず**他の人に助けてもらいましょう**。

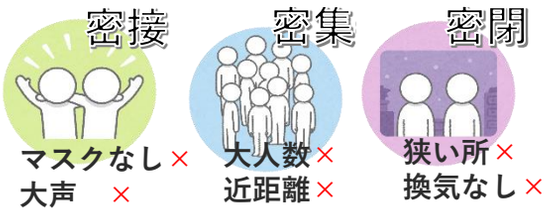
○ 休憩をはさみながら、行う活動の**工程をなるべく簡潔に**しましょう。

例えば）　入浴　→ シャワーだけにする　　料理　→ 切れている野菜や冷凍食品を活用する
掃除 → こすり洗い不要の洗浄液を使う

○ 運動を再開する場合は、息切れや疲れを確認して徐々に時間を伸ばすようにしましょう。
「ややきつい」と思える50%くらいの負荷を目安に、**会話しながら汗ばむ程度に行う**くらいがちょうどよいです。

○ 体調が戻るまでは完全な活動を行おうと**頑張りすぎない**ようにしてください。

肺が弱っているときに別の感染症に罹ると強い症状が出る可能性があります。
引き続き、感染対策にも努めましょう。



一般社団法人　東京都作業療法士会
〒160-0022　東京都新宿区新宿5-4-1　新宿Qフラットビル501
電話：03(6380)4681　FAX：03(6380)4684　URL: http://tokyo-ot.com/

Twitter　ホームページ

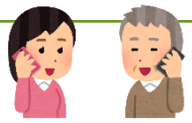
ストレスの管理

病気に伴う身体のダメージや消耗に目を向けられがちですが、心のダメージや消耗にも気を配る必要があります。体調が悪いときにストレス、不安(心配、恐怖)、うつ(落ち込み、悲しみ)の感情を経験することは誰にでも起こりうるものです。

«基本的なストレスの軽減方法»
①よく寝ること
②健康的でバランスの良い食事をすること

ごく当たり前のことかもしれませんが、
ストレスを溜めない上では大切な方法です。

«ストレスを溜めないための工夫»



○ 社会的なつながりを保ちましょう。
電話、LINE、ビデオチャットなど、会えなくても友人や家族と会話をしたり交流を図ることで心が安らぎます。

○ 疲れきらないリラックスした活動をしましょう。
毎日できることが増えたり、元の生活に戻せると気分もよくなってきます。疲れきれない程度に趣味の活動を行えると、より気持ちも落ち着きます。

身体の不調だけでなく、心理的な不調や生活を行う中での不安も、かかりつけの医師や専門職に相談するようにしましょう。

認知機能の自主トレーニング

入院が長引いた場合や重たい症状がみられたあとなど、病気や活動量の低下した環境におかれることによって記憶などの認知機能が低下することがあります。
認知面に関する困難さが生じても、回復に応じて数週間または数ヶ月以内に改善することもありますが状態によっては長く続くこともあるかもしれません。
感染症回復後の困難さに対して認知機能に有効な活動や工夫を紹介します。

①身体活動に取り組む
安全に運動をすることは脳が活性化して回復するのを助けることが期待できます。

②知的な活動量を増やす
パズル、単語や数字のゲーム、記憶演習や読書などの考えるような活動を行うと脳も活性化します。

③メモをする
スケジュールや用事など電話のアラーム、やることリスト、メモの活用、手帳やカレンダーへの予定の記入などを行うことで忘れることを補い、行ったことの振り返りとして記憶への働きかけには有効です。

④活動をシンプルにする
複雑な工程は混乱することがあり、それにより不安を大きくしてしまうことがあります。
やることを列挙して、それぞれの活動を工程に分けて１つずつ取り組むことが有効です。

作業をすることが健康につながる

心身の健康を取り戻すには「やりがいがある」自分の役割の再開や、「楽しい」と思える活動に取り組むことが大切です。また、作業や活動に取り組むと人とのつながりも再び増えていくようになります。
ひと は作業をすることで、心をゆたかにし、満足できる生活を送れるようになります。
体だけでなく心や日常生活の内容も健康的にケアしながら、感染症と立ち向かっていくことが大切です。