



〔監修〕竹中晃二 早稲田大学人間科学学術院教授

「こころのABC活動」は、早稲田大学応用健康科学研究室と全国健康保険協会岩手支部、本部が共同で進めてきた予防のための推奨活動です。



スモールチェンジは、

こころの健康にも効果的

ポジティブなことに目を向けていれば

ネガティブなことを考える時間が

少なくなっていくます!

こころの健康につながる行動を、A(アクト)、B(ピロング)、C(チャレンジ)の3つに整理したものです。

からだの健康状態と同じように、こころの健康状態も、ハードルが高くない行動を続けることで、よい方向に向かっていきます。

こころの健康にも「スモールチェンジ活動」を

スモールチェンジ活動とは、一大決心が必要な大きなことをするのではなく、

今できるわずかな健康行動を続けていくこと、できればその行動の

数を増やしていくことで、結果的に健康状態を維持・改善していく

という健康増進の方法です。

私たちは、生活習慣病対策だけでなく、メンタルヘルスの維持・

改善においても、スモールチェンジ活動を勧めています。

「こころのABC活動」は、

こころの健康問題を予防する

「スモールチェンジ活動」です。



健康を守る「予防行動」

一般的に、「自分はなんともない、大丈夫」と考えているうちは、予防の

ために何かをしようとはしないものです。検診結果に異常が現れたり、

病気になってしまってから、健康のために何かをする人が多い

のが現状です。こころの健康の場合も同じことが言えそうです。

しかし、ストレスの多い時代に、「もう頑張れない」という自覚がある

時や、周囲の人から「大丈夫?」と心配された時は、すでにメンタルヘルスの

状態が悪化し、深みにはまってしまっているかもしれません。そのようなことを予防するために、今できるわずかな行動で、

メンタルヘルスの状態を良好に保とうという試みが、こころのABC活動です。

今できる活動に

打ち込んで、結果的にこころの

健康を守ります。



意識的にABC活動をしてみましょう!

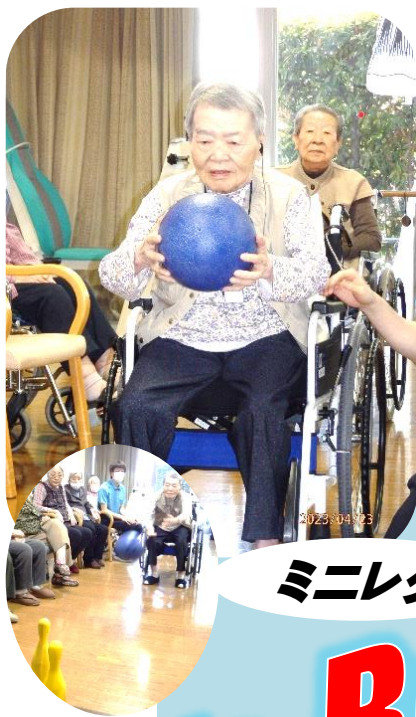
まとめ



気分の落ち込みを改善するには、ストレスの原因となるものを取り除いたり、和らげたりする方法も考えられます。

しかし、なかなか変えられない、解消できないストレスの原因もあります。

楽しいことや気分転換になる「こころのABC活動」をして、気持ちをポジティブな状態にすることで、結果的に気持ちは高まっています。



ミニレク

Let's BOWling!

1970年代、日本全国
いたるところにボウリング場がありました。
須田プロ、中山プロ、並木プロ等々、TVで見ない日は
ないくらい盛んでした。入居者様の若い時代ですネ。



1970年代



左から須田プロ・中山プロ・並木プロ





FLOWER ARRANGEMENT

フラワーアレンジメント



毎回季節を感じさせるお花を用意して下さる
「花えん」さん、ありがとうございます。
お陰様で毎回入居者様の笑顔
を見ることができます。

4月の 誕生日会

4/30

おめでとうございます



お誕生日者は、4名様。皆さんお元気に出席されました。

施設からのお知らせ

運営懇談会について

新型コロナウイルス感染症の影響で中止としていた運営懇談会を、7月前半の日曜日に開催予定です。詳しい日程等は、改めてお知らせいたします。

「運営懇談会」は、ホームの職員、入居者様やご家族様等の代表が一堂に会し、ホームの運営について話し合う場で、ホーム運営の透明性を確保するために、運営状況などについて説明をします。



電気料金について

九電の電気料金値上げに伴い、5月分より居室で使用する電気料金を値上げをさせていただきます。九電の値上げ幅と同じく1kwあたり0.8円の値上げとなります。



施設長就任のご挨拶

日頃よりグランドホーム古国府の運営に対しまして、入居者様をはじめ、多くの方に温かいご支援とご協力をいただき、お礼と感謝を申し上げます。この度、前任者の退職を受け施設長に就任いたしました 富永 晃(とみながあきら)と申します。施設開設時介護職として入職、これまで約20年間当施設に携わって参りました。施設長という大役を仰せつかり、その職責の重大さに戸惑いもありますが、施設方針を守り、全職員一丸となり、安全安心な施設作りをしていく所存です。ご指導ご鞭撻を賜りますようよろしくお願いいたします。

編集後記

新年度も早ふた月が過ぎようとしています。若い頃には感じなかった速さです。この速さでこれから歳を重ねていくと考えるとゾッとします。だから、考えません！(笑)

