

今月のテーマ

やる気が出ない・動けないとき

なんとなく体が重い…やる気が出ない…そんな日もあるよね。

よくある状態

- ✓ なんとなく体がだるい
- ✓ 何もする気にならない
- ✓ 外に出るのがしんどい

「やらないといけない」と思っている、体や気持ちがついてこないことがあります。

あいるちゃん

このあと、**看護・栄養・口腔**の視点から、ポイントをお伝えします！

看護の視点



生活リズムの乱れ（昼夜逆転など）
夜ふかしや昼夜逆転が続くと、体も心も休まりにくくなります。



睡眠の質の低下
眠りが浅い、途中で目が覚めるなど、睡眠の質が下がることがあります。



体調の変化（風邪・慢性疾患など）
体調を崩しやすくなったり、持病の症状が不安定になることがあります。



体や生活リズムが整わないと、気持ちの元気が落ちやすくなります。まずは、いつもの生活を少しずつ整えることが大切です。

栄養の視点



食事のバランスの乱れ

主食・主菜・副菜がそろっていないと、必要な栄養が不足しやすくなります。



エネルギー・栄養素の不足

エネルギーやたんぱく質、ビタミン・ミネラルが不足すると、体も心も元気が出にくくなります。



食事のリズムの乱れ

朝食を抜いたり、食事の時間が不規則になると、体内リズムが乱れ、体調や気分に影響します。



食事は、体と心のエネルギー源です。バランスのよい食事を、できることから少しずつ整えていきましょう。



口腔の視点



口腔ケアの不足

歯みがきやうがいできていないと、お口の中が不衛生になり、体調を崩しやすくなります。



お口の乾燥

お口が乾くと、食べにくくなったり、細菌が増えやすくなったりします。



歯やお口のトラブル

虫歯や歯ぐきの炎症、口内炎などがあると、食事や会話がつらくなり、気分にも影響します。



お口の健康は、体と心の元気に繋がります。毎日の歯みがきやうがいなど、できるケアを続けていくことが大切です。

今日からできること

- ✓ 朝、カーテンを開けて外の光を入れる
 - ✓ 無理せず、「できることを1つだけ」やってみる
 - ✓ 食べられるものを、少しでも口にする
- できることから、少しずつ大丈夫です。

注意

- ⚠ 無理はしないで、体調を最優先にしましょう。
 - ⚠ 水分や食事は、無理のない範囲でとりましょう。
 - ⚠ 体調の変化や気になるところがあれば、早めに相談しましょう。
- 不安なときは、ひとりで抱え込まず、周りに頼りましょう。

空き状況

○: 空き有	△: 残りわずか	×: 空き無	*: 要相談				
☆看護師☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	○	*	*
午後	○	△	△	△	○	*	*
☆作業療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	×	×
午後	○	○	○	○	○	×	×
○: 空き有	△: 残りわずか	×: 空き無	*: 要相談				
ご予約いただけます	お早めにご相談ください	現在ご予約をお受けできません	お気軽にご相談ください				

