

第2回(疲労)

月 日

高次脳機能障害者の認知と行動の支援 ～安定した職業生活を送るためのグループワーク～

障害者職業総合センター

職業センター

開発課職業準備訓練係

本日の内容

【講習】 疲労

【意見交換】 疲労の対処

【宿題】

- ① 疲労の対処方法の実践
- ② 健康チェック表の記入

効果的に受講するために

- 積極的、自主的に参加する
- 他の人の発言は最後まで聞く
- 人の良いところをほめる
- メモを取る習慣をつける
- 宿題を忘れないように工夫する
- 資料を繰り返し熟読する
- 学んだことを日常生活で繰り返し実践する



ウォーミングアップ

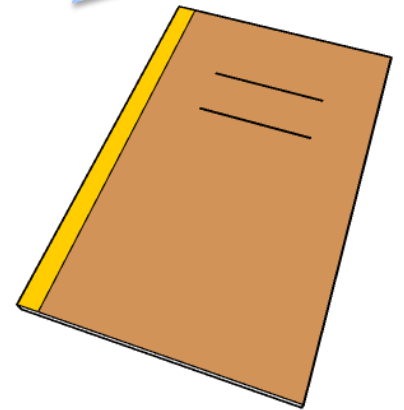
健康チェック表で1週間の疲労・睡眠を振り返る

疲労・睡眠状況を
確認する

準備物

出来事を確認する

月日 天候・ 気温	睡眠	体調	体調が悪い場合、当てはまるものに○をつけてください (いくつでも)	服装	体温	職員印	食生活のメニュー		
							朝	昼	夕
/	起床 寝た時間	時 分	← 悪い 普通 いい	・寝れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝	朝			
	～ 今朝 起きた時間	時 分	← 悪い 普通 いい		朝 昼 夕	朝 昼 夕			
/	起床 寝た時間	時 分	← 悪い 普通 いい	・寝れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝	朝			
	～ 今朝 起きた時間	時 分	← 悪い 普通 いい		朝 昼 夕	朝 昼 夕			
/	起床 寝た時間	時 分	← 悪い 普通 いい	・寝れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝	朝			
	～ 今朝 起きた時間	時 分	← 悪い 普通 いい		朝 昼 夕	朝 昼 夕			
/	起床 寝た時間	時 分	← 悪い 普通 いい	・寝れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝	朝			
	～ 今朝 起きた時間	時 分	← 悪い 普通 いい		朝 昼 夕	朝 昼 夕			
/	起床 寝た時間	時 分	← 悪い 普通 いい	・寝れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝	朝			
	～ 今朝 起きた時間	時 分	← 悪い 普通 いい		朝 昼 夕	朝 昼 夕			



健康チェック表

スマートフォン

メモリーノート

振り返りのポイント

- 1週間をとおしてよく眠れましたか？
- 「疲れている」に○がついた日がありましたか？
あったら、前日に何があったのか確認しましょう。
- 「よく眠れなかった」に○がついた日がありましたか？
あったら、前日に何があったのか確認しましょう。
- 疲労と睡眠の対処方法は実践できましたか？

体調が悪い場合、当てはまるものに○をつけてください
(いくつでも)

・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味
・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない
・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある
・その他()

振り返りの仕方

健康チェック表の例

①睡眠時間をチェック

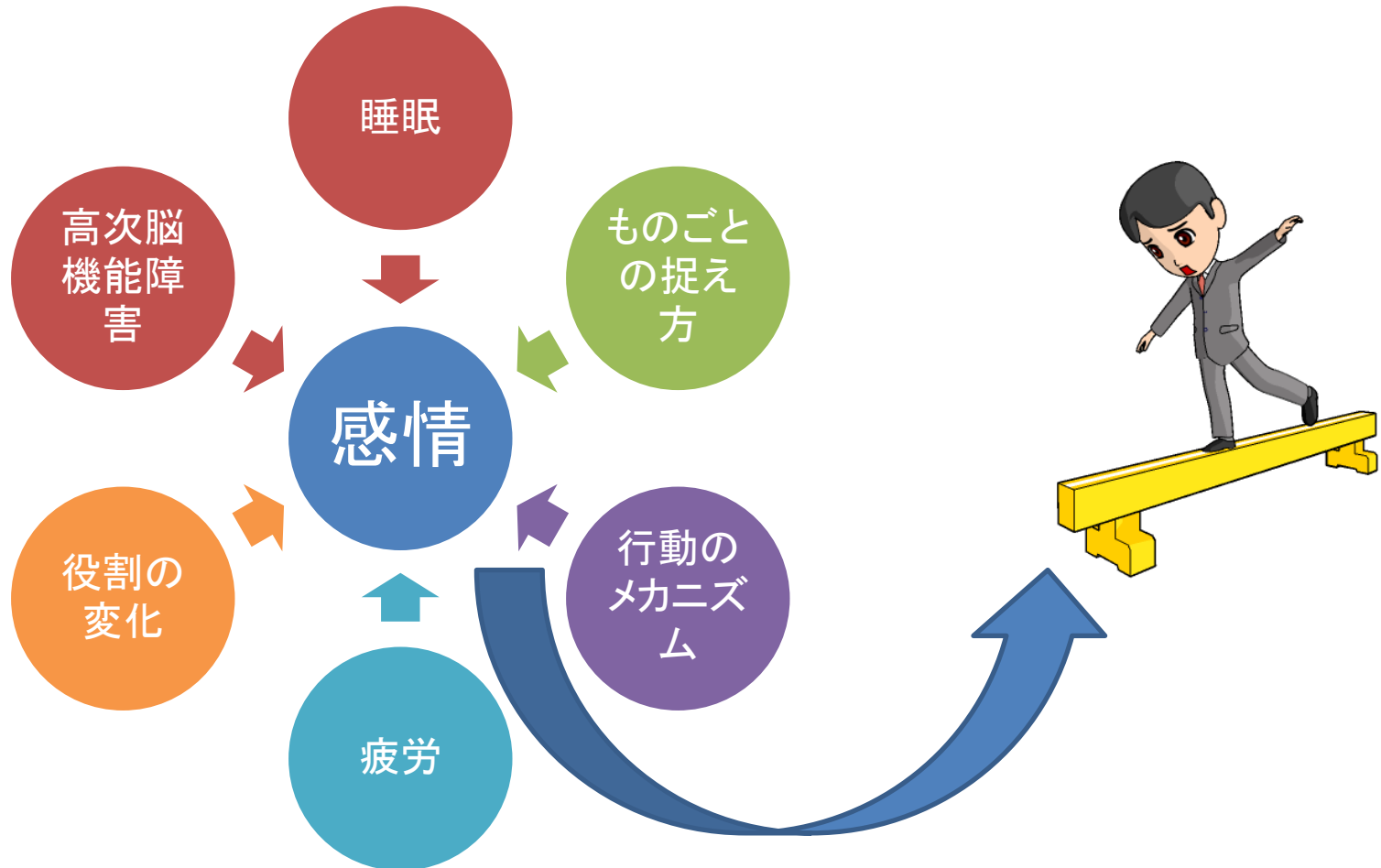
②「疲れている」、「よく眠れなかった」に○がついた日をチェック

月日	天気・気温	睡眠		体調			体調が悪い場合、当てはまるものに○をつけていくつでも	服薬	体温	職員印	食宅便のメニュー		
		昨夜寝た時間	時 分	良い	普通	悪い					朝	昼	夕
/ (月) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (火) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (水) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (木) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (土) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (日) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							

③○がついた日の前日の出来事をスマートフォン、メモリーノートで調べる

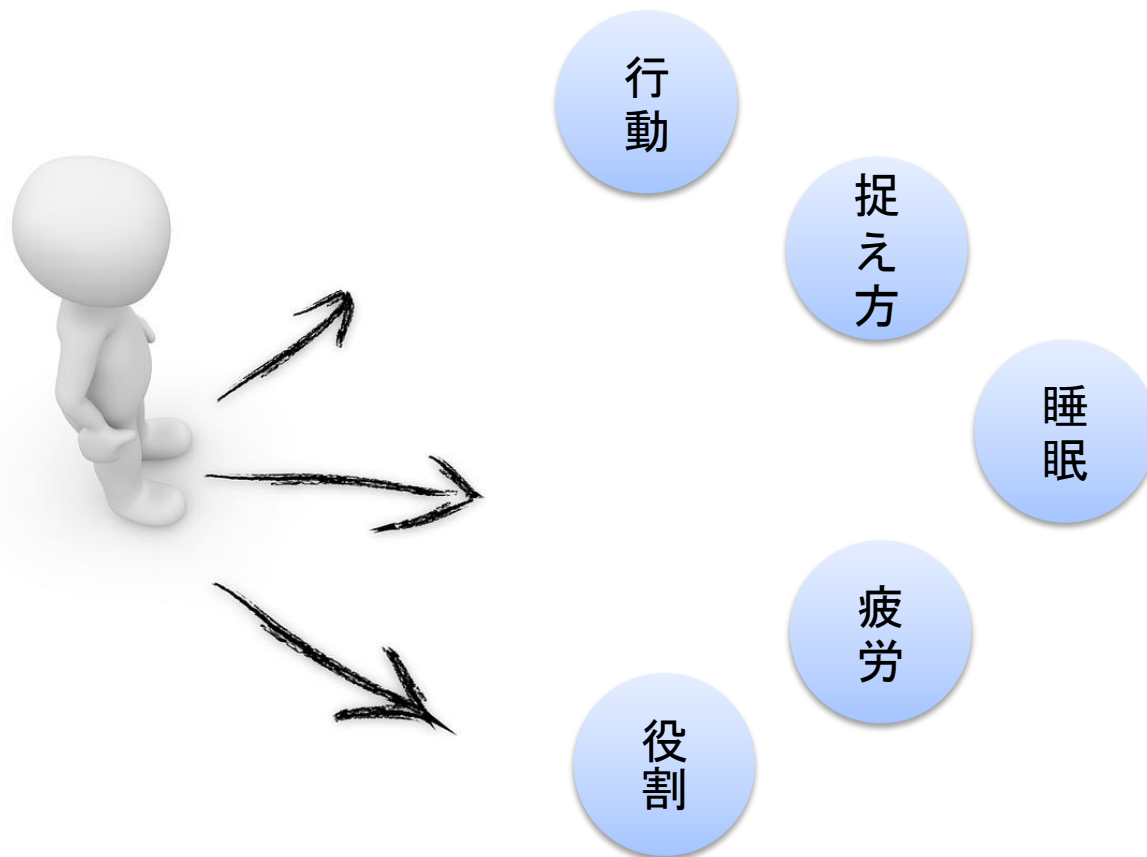
毎週、健康チェック表を使って疲労と睡眠の振り返りを行います。

【おさらい】感情は様々な影響を受ける



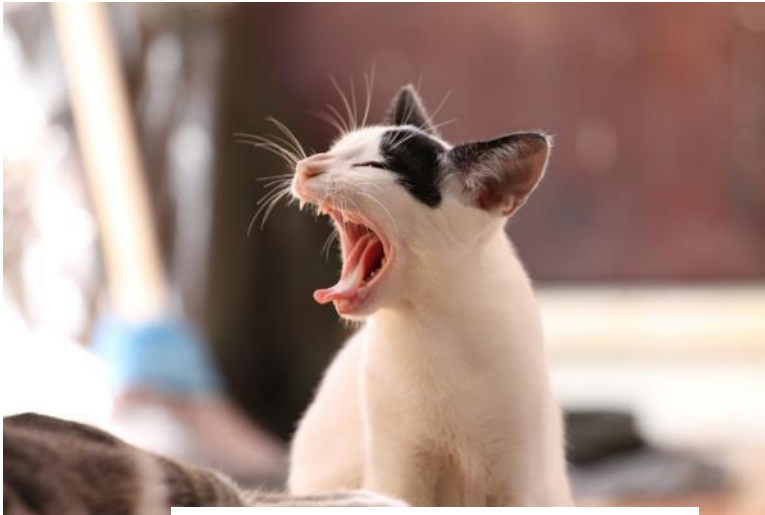
様々な影響を受けることで、バランスを保つことが難しくなります。

【おさらい】感情のバランスを保ち、安定した職業生活を送るために・・・



様々なアプローチを試みる大切

【講習】疲労



皆さんは疲れていませんか？

脳損傷と疲労・睡眠の関係

脳に損傷を受けた人のおよそ80%が
疲労と(または)睡眠の障害がある。

(海外の様々な研究より)

**皆さんはよい睡眠を
取れていますか？**



疲労が与える影響

疲労が蓄積すると抑うつになりやすいため、
疲労に対処する必要がある。Ormstad &
Eilertsen (2015)



疲労

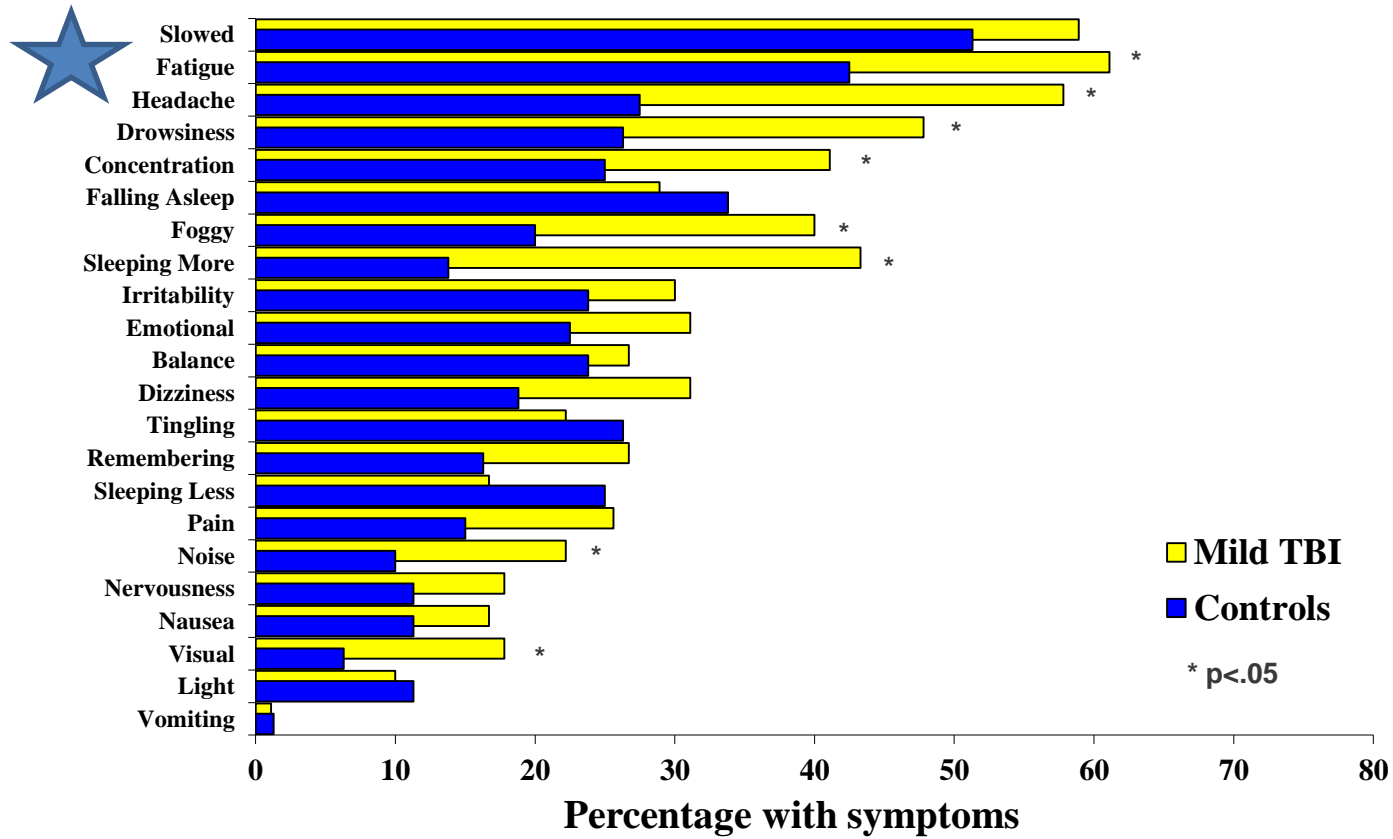


感情

脳損傷後の自覚症状

Post-concussive symptoms at 1 week post-injury

(Ponsford et al., J Neurotrauma, 2011)



疲労の分類

疲労

つかれること。くたびれること。
(広辞苑 第7版より)

生理的

- 手足がだるい
- 眠気
- 眼精疲労
- 刺激に対する反応が遅くなる
- 動きがゆっくりになる
- ミスが増える

心理的

- やる気がでない
- 倦怠感
- イライラする
- 不安を感じる
- 気持ちの落ち込み
- 集中力が低下し、注意が散漫になる

疲労の原因

- 病気・疾患
- 睡眠不足
- 栄養バランスの偏り
- 運動不足
- 過活動（長時間の仕事など）
- ストレス（プレッシャーなど）



何が影響していると思いますか？

疲労のサインにチェック

該当する項目にシ点チェックしましょう

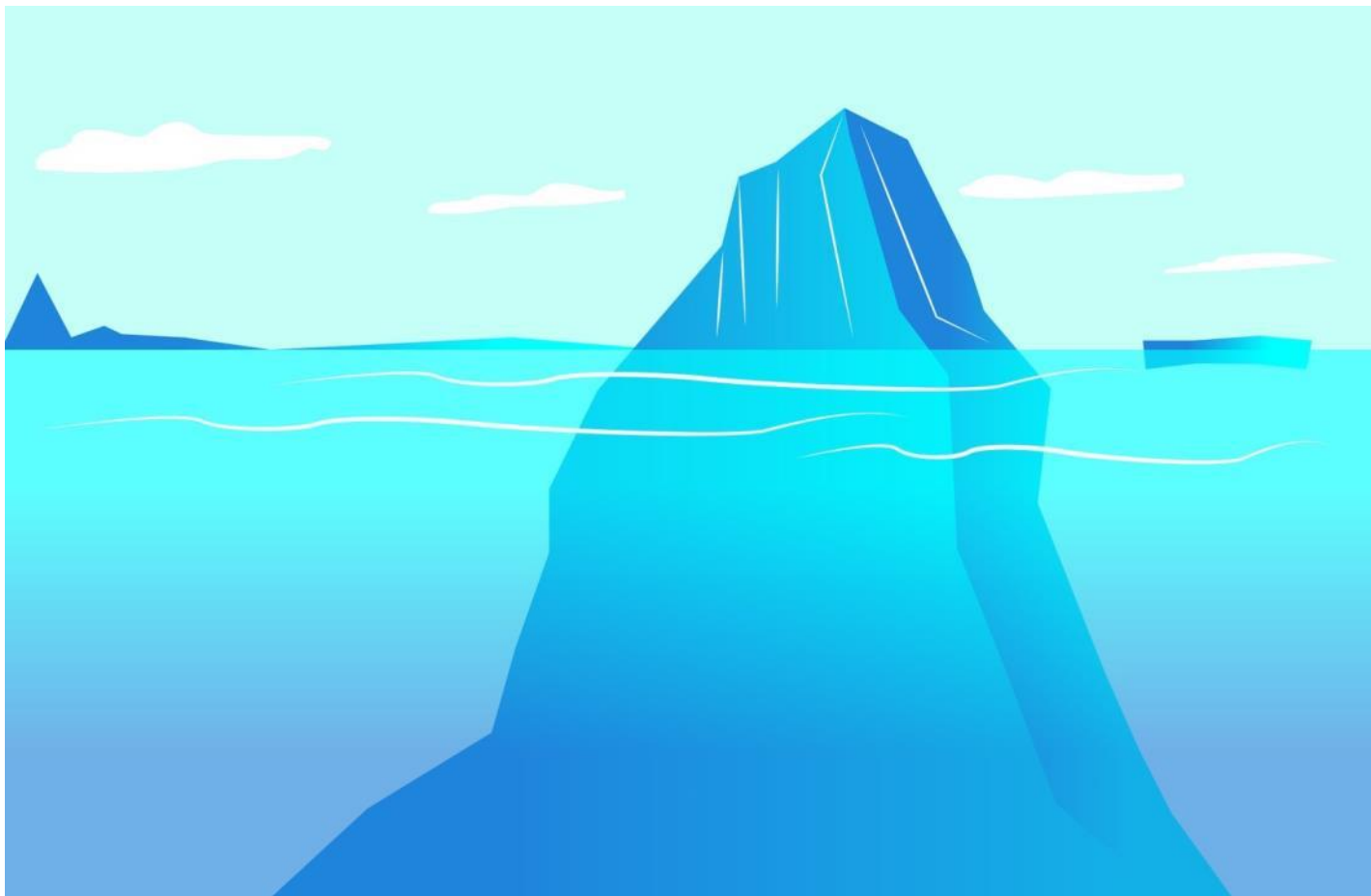
- 眠くなる
- 頭が重くなる
- 目が疲れる
- 手足が震える
- 全身がだるい
- よそ見が増える
- 汗が出る
- 能率が下がる
- 表情が硬くなる
- あくびが出る
- 頭がボーっとする
- 目が痛くなる
- 手や腕がだるい
- 肩がこる
- ため息が出る
- 背伸びをする
- イライラする
- 口調(話し方)が変わる
- 頭が痛くなる
- 目が充血する
- ものがぼやける
- 足腰がだるい
- 周囲が気になる
- 姿勢が崩れる
- ミスが増える
- 独り言が増える
- 貧乏ゆすりをする

疲労の傾向を整理しましょう

	原因	疲労の現れ方
(例)私は	睡眠不足が原因で	集中力が低下し、注意が散漫になる
私は		
私は		

疲労の原因と現れ方を自己分析してみましょう

目に見えない疲労の存在



目に見える疲労は実はほんの一部なのかも知れない

疲労の対処

スマートフォンのバッテリーをイメージしてください。空っぽになった後に充電すると満タンになるまで時間がかかります。

スマートフォンを使わない時間(予防)を設けたり、バッテリー切れを起こす前に充電(対処)することで、バッテリーを長持ちさせることができます。



【意見交換】疲労の対処方法

《手順》

1. 宿題を発表する
(最大5つの対処方法)
2. (全員発表したら)質疑
3. 感想や気づいたこと

《メモ》

「疲労の対処方法」発表ガイド

発表項目	セリフの例	発表メモ
<p>疲労の対処方法</p> <p>どのような疲労の対処方法を実践しているか発表する。</p>	<p>私の疲労の対処方法は、寝ることと、お風呂に入ることです。</p>	

他の受講者の発表で良いなと思った対処方法をメモしましょう

休憩



疲労をためないための対処方法

1. 仕事中は休憩を取る
2. 規則正しい生活を送る
3. リラクゼーション法の実践
4. 適度な運動
5. バランスの取れた食生活
6. 仕事の仕方を工夫する
7. 周囲の配慮を得る
8. 睡眠を取る→次回詳しく！



1. 仕事中は休憩を取る 休憩を日課に組み込む



疲れたから休むのではなく、休憩をあらかじめ日課に組み込む

休憩のパターン

時間がたったら
パターン

例：1時間たったら休憩する。

他者のペースに
合わせるパターン

例：同僚が休憩をとっているので休憩する。

作業の切りが良い
パターン

例：作業が6ブロック終わったら休憩する。

症状が出たらパターン

例：腰が痛くなったら休憩する。

ストレス反応が出たら
パターン

例：気持ちが落ち着かなくなったら休憩する。

休憩したくなったら
パターン

例：休憩を取りたくなったら不定期に休憩する。

皆さんはどのパターンに当てはまりますか？

休憩の取り方

- 効果的な休憩の取り方は人によって様々。
- 必要に応じて場所を変える。
例) 人がいないところ。静かな場所。
- 休憩中は、何もしなくて良い。
- 休憩中は、スマートフォン、電話、パズルなど頭を使う活動は行わない方が良い。



2. 規則正しい生活を送る

- 決められた時間に就寝、起床する。
- 働きすぎない。
- 無理な遊びをしない。
- 最初から困難なタスクを全てやろうとしない。
- 簡単にできることから始める。

疲れすぎないバランスの取れた生活を心がける

3. リラクゼーション法の実践

疲労や気分の落ち込みといった身体や気持ちの状態を改善する方法の一つが、リラクゼーション法です。

(例) 音楽を聴く

お風呂に入る

アロマテラピー

呼吸法

漸進的筋弛緩法

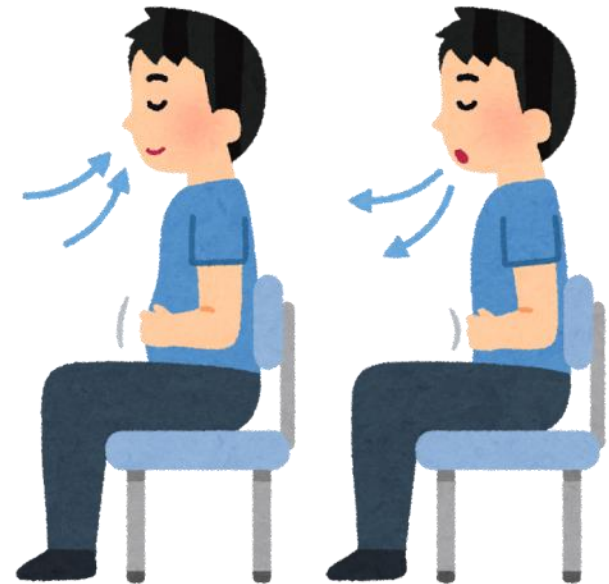
- 「自分にあったやり方」が一番
- 自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」を見つけましょう
- 上手にリラクゼーション法を実践するためには練習が必要です

呼吸法

呼吸法とは、「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意図的にゆっくりと行うことで、心拍を安定させたり、気持ちを落ち着かせる方法です。

《手順》

1. リラックスを連想させる言葉を選ぶ(穏やか、リラックス、安らか)。
2. 鼻から息を吸って、口からゆっくりと息を吐く。
3. 息を吐いている間に、リラックスできる言葉を使う。ゆっくりと。
「お～だ～や～か～」、「リラ～～ックス」というように。
4. 息を吐いた後、次の呼吸をする前に息を止める。
あまりに気が散るようだったら、息を吸う前に4つ数えてみる。
5. 続けて10～15回繰り返す。



特に息を吐くこと、ゆっくりと行うことを意識する

呼吸法が苦手な人には



□呼吸レッスン (iPhoneアプリ)

リラックスを目的とした呼吸法のトレーニングアプリ。音楽や動画などに合わせて呼吸を整える訓練をしていく中で、自分に合ったペースの呼吸を探ることを目指す。

<https://itunes.apple.com/jp/app/hu-xiressun/id971237067?mt=8>



漸進的筋弛緩法①

漸進的筋弛緩法とは、骨格筋を緊張させ（筋肉に力を入れ）、その直後に弛緩（脱力）させることによって、その部位の力が抜けリラックスしている感じを味わう方法です。身体の各部位の緊張と弛緩を繰り返しながら、身体全体のリラクゼーションを得ていくことを狙いとしています。

《手順》

1. 首をまわす

片側に頭を下ろし、優しく広く円を描くようにまわしていく。

3～5回繰り返す。

反対の向きで、同様に行う。

2. 肩をすくめる

肩をすくめるように、肩を持ち上げる。肩が耳につくようにやってみる。

数秒間肩をすくめて、肩を落として10秒間ほど脱力する。

3～5回繰り返す。



漸進的筋弛緩法②

3. 腕を頭上に伸ばす

両腕を天井に向けてまっすぐ上げ、両手の指をかごを作るように組む。
両腕を上には伸ばしたまま、手のひらを天井に向けて回転させる。
天井に向けて数秒間腕を伸ばして、腕を下ろす。10秒間ほど脱力する。
3～5回繰り返す。

4. 膝たて

両手を下に伸ばして右膝をつかみ、胸のほうに膝を引き上げる。
数秒間膝を抱えて、足を床に下ろす。10秒間ほど脱力する。
左膝も同様に行う。
3～5回繰り返す。

5. 足と足首をまわす

足を持ち上げ、脚を伸ばし、足首を回す。
一方向に3～5回、反対方向に3～5回行う。



- 力を入れる際は、60～70%の力を入れるくらいで行いましょう。
- 力を抜くときは一気に抜き、「じわ～」とした余韻を感じましょう。
- ケガをしていたり、痛みがある場合は、力を加える度合いを加減したり、実施を控えましょう。

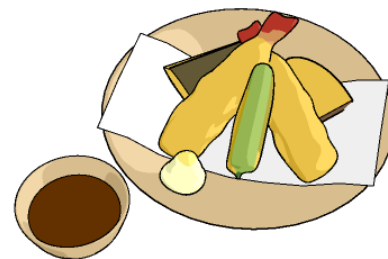
4. 適度な運動



- 「動かない1日」が疲れを助長する
- 軽めの運動で血液の流れが促進され、脳と筋肉にたくさんの酸素を送ることができる
- 疲労物質の滞留を防ぐことができる
- 運動することで、交感神経優位から副交感神経優位にする

日頃皆さんは運動していますか？

5. バランスの取れた食生活



疲労回復に役立つ食材

- 旬の食べ物

1年中出回るものでも旬のものは新鮮で、栄養成分も高くなる

- 果物

- 肉(豚肉・鶏肉・牛肉・鯨肉)

- 夏野菜

- 甘酒



グリコホームページより抜粋

<http://cp.glico.jp/powerpro/citric-acid/entry104/>

疲労回復に必要な栄養素

タンパク質

L-カルニチン

- 牛赤身肉、羊肉、牛乳

リジン

- 乳製品、豚肉、真鯛、サーモン

イミダペプチド

- とり胸肉、マグロ、カツオ

グルタミン酸

- トマト、海草類、白菜

ビタミン

※ビタミンは熱を加えると壊れやすいので注意

ビタミンA

- 鶏レバー、ウナギの肝、鶏肉

ビタミンB群

- 豚肉、きび、ほうれん草、セロリ

ビタミンC

- ブロッコリー、レモン、カリフラワー

ミネラル

カリウム

- キヌア、バナナ

マグネシウム

- 海草類、キヌア、きび、ナッツ

その他

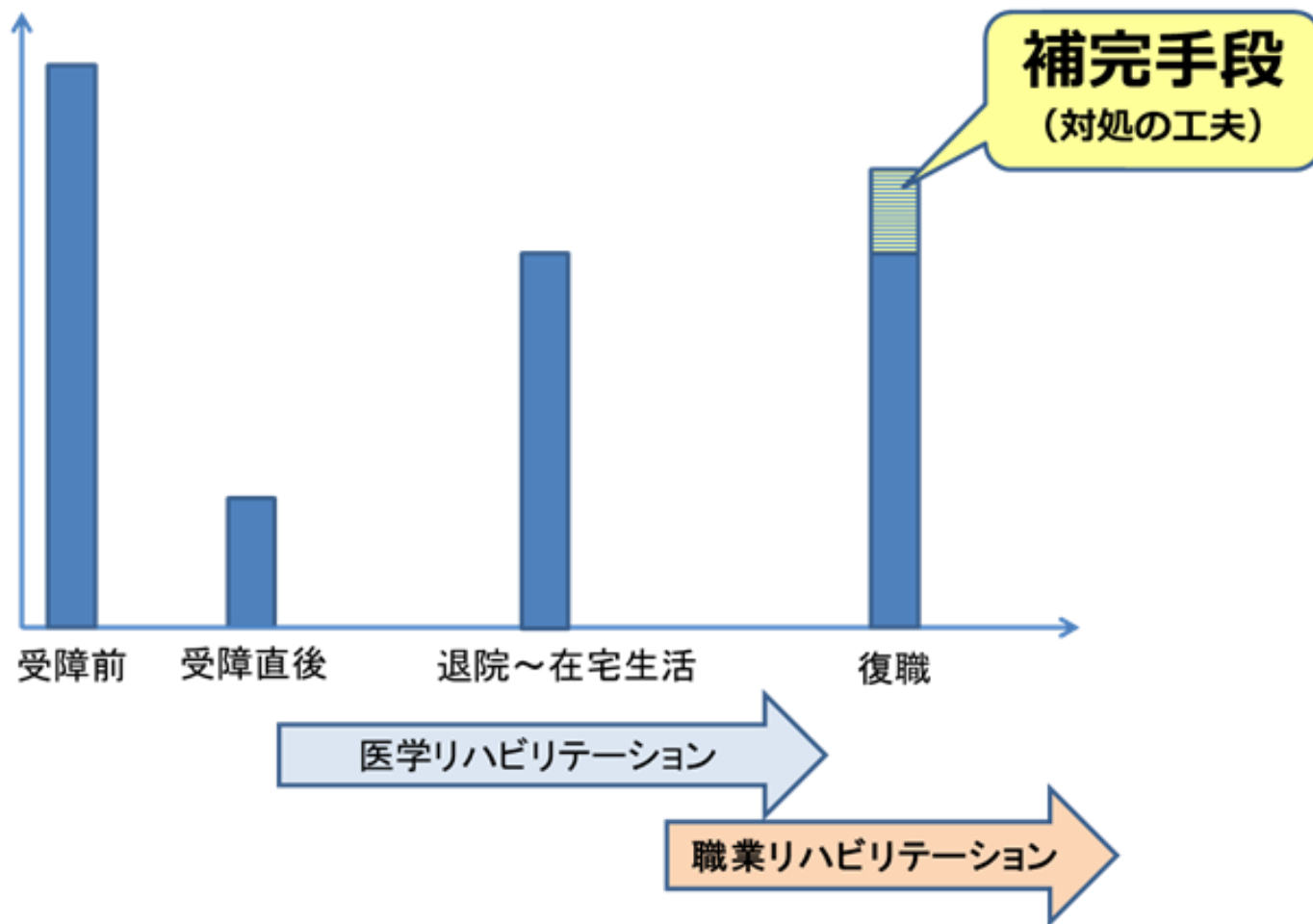
アイリン

- ニンニク

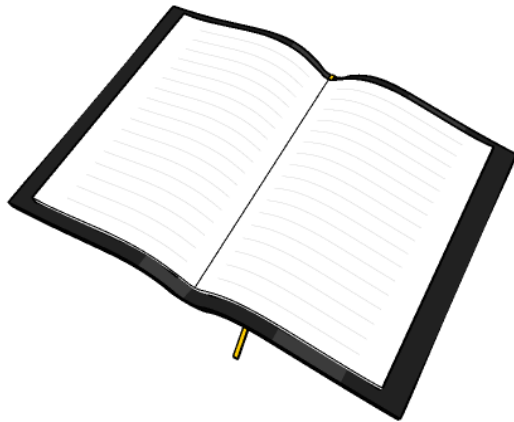


皆さんの食生活はいかがですか？
健康チェック表で1週間の食生活を振り返りましょう。

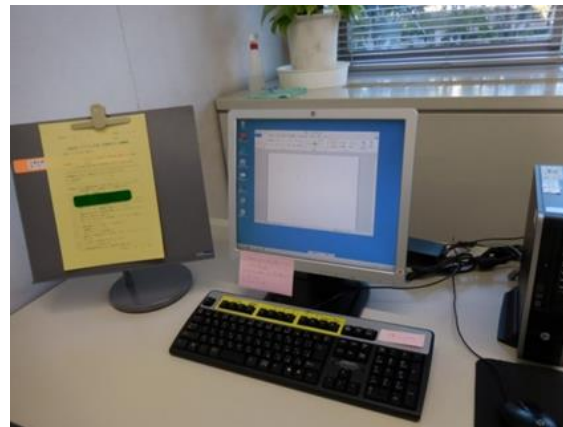
6. 仕事の仕方を工夫する ～補完手段～



補完手段



メモ帳
→記憶を補う



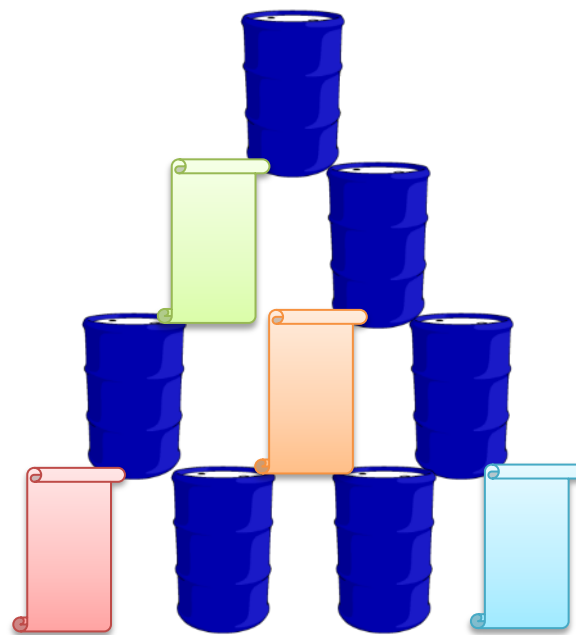
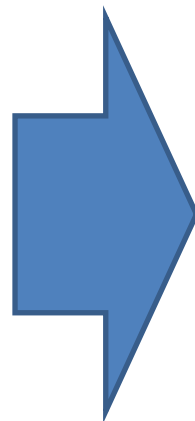
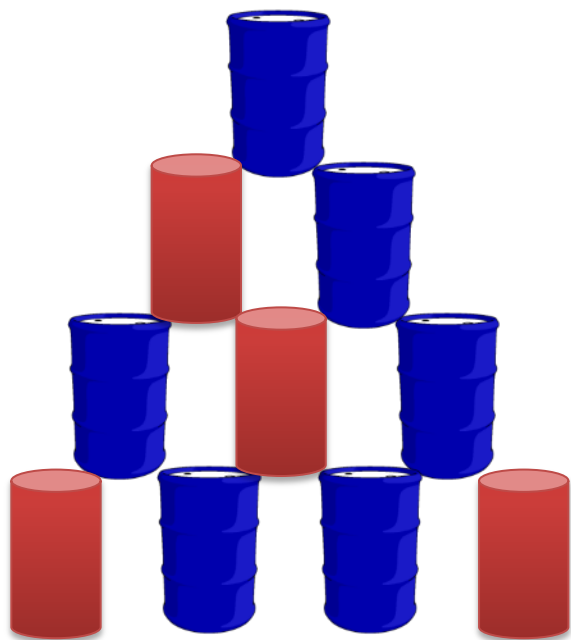
付箋
→記憶、注意を補う



ルーラー
→注意機能を補う

補完手段を用いることで、認知機能を補完し、作業をしやすくします。

補完手段は疲労の対処にも繋がる



失った機能(赤)を残った機能(青)が補うと青は2倍近い労力を要する。頑張らなくてはならない分、疲れてしまう。

失った機能(赤)を補完手段で補うことで、残った機能(青)は、頑張りすぎなくて済む。

7. 周囲の配慮を得る ～合理的配慮～

障害のある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意志が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することが求められるものです。



合理的配慮の一例



メモを取るため、担当者にはゆっくり話してもらおうようお願いします。



写真や図を用いた作業手順書を用意してもらおう。

自分だけでは対処が難しい課題は、必要に応じて会社に合理的配慮を求めることで、仕事がしやすくなることがあります。

まとめ

本日紹介した疲労の対処について実行性と効果を自己評価しましょう

	実行性					効果				
	弱	←	→	強		弱	←	→	強	
仕事中は休憩を取る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
規則正しい生活を送る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
リラクゼーション法の実践	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
適度な運動	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
バランスの取れた食生活	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
仕事の仕方を工夫する	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
周囲の配慮を得る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

本日の振り返り

【講習】 疲労

【意見交換】 疲労の対処

【宿題】 ①疲労の対処方法の実践

※良いな♪と思った対処方法を実践しましょう

②健康チェック表の記入



提出期限: 月 日 時まで

提出先:

次回のテーマ

『睡眠』

次回： 月 日() 時 分～ 時 分