

(ステップ5 「リワーク活動」で配布してください)

リワーク活動を進めましょう

努力が実って、基礎的な体調は整ってきましたから、リワークを目指した活動を進めましょう。以下の項目について心がけて、次回の診察前2週間の状態をチェックして、診察の時に持ってきてください。

同居者がいる方は、(同じ項目について)同居者の観察欄をチェックしてもらってください。最後の方に、同居者の方への、この時期の一般的なお願いが書いてありますから、伝えてください。同居者から、治療スタッフへの伝言があったら、次回の診察の時に伝えてください。

リワーク活動を始めることを、産業医、産業保健スタッフまたはそれに代わる方に報告してください。産業医、産業保健スタッフ等にも、フォローを開始していただけるかもしれません。

1. 復職時の勤務時間にあわせて、就寝、起床を心掛けてください。

- ✿ 本人： 就寝時間 時～ 時ころ ・ 起床時間 時～ 時ころ
- ✿ 同居者： 就寝時間 時～ 時ころ ・ 起床時間 時～ 時ころ
 の観察



*以下は、あてはまるものに○をつけてください

2. 朝起きたら、カーテンをあけて、パジャマを着替えてください。

- 本人：① 必ずできている ② だいたいできている
 ③ あまりできていない ④ できていない
- 同居者：① 必ずできている ② だいたいできている
の観察 ③ あまりできていない ④ できていない

3. 30分以上の昼寝、就寝前6時間以内の昼寝をしないようにしてください。

- 本人：① 必ずできている ② だいたいできている
 ③ あまりできていない ④ できていない
- 同居者：① 必ずできている ② だいたいできている
の観察 ③ あまりできていない ④ できていない

4. 短い散歩から、さらに軽い運動（ジョギング、筋肉トレーニングなら30分以上、散歩であれば、1時間以上が目安です）を目標としてください。（これは、体力を回復させるためです）ただし、体調のテンションが高く、少し元気になりすぎているときは、体力を要する運動を避けた方がよい場合がありますので、主治医に相談してください。

- 本人：① 必ずできている ② だいたいできている
 ③ あまりできていない ④ できていない
- 同居者：① 必ずできている ② だいたいできている
の観察 ③ あまりできていない ④ できていない



5. 図書館での活動

デスク作業に従事する方は、以下のような流れで図書館を利用してみてください。身体を動かす作業が中心の方は、図書館で過ごす時間は短めにして、4 の運動の時間を長めにとってください。

- A) 「散歩の延長」で、近くの図書館を探してください。
- B) 勉強時間は、午前1，2時間程度から、始めてください。午前2時間勉強できるようになったら、休みをはさんで、午後も2時間勉強してみてください。
- C) 初めは健康、仕事に関する堅い読み物は避けてください。
- D) 慣れてきたら健康に関する読み物、業務関連の資料、資格認定試験の教材などに取り組んでみてください。
- E) 日数は、少しずつ増やして、週5日が目標です。
- F) 最終的には、読んだ本の内容、自分の体調、これまでの仕事や職場の流れについて、数行にまとめると、自分で考えて文章を書く練習になりますし、思考力の改善が具体的に分かりやすくなります。

- ❀ 本人： ① 必ずできている ② だいたいできている
 ③ あまりできていない ④ できていない
- ❀ 同居者： ① 必ずできている ② だいたいできている
の観察 ③ あまりできていない ④ できていない



6. ストレッチ、趣味、ヨガ、「何もしないでボーっとしている」など、リラックスできる休養方法を行ってください。仕事をするときは、「うまい息抜き」をいれることも大切です。

- ❀ 本人： ① 必ずできている ② だいたいできている
 ③ あまりできていない ④ できていない
- ❀ 同居者： ① 必ずできている ② だいたいできている
の観察 ③ あまりできていない ④ できていない

7. 飲酒、喫煙、夕方以降の（カフェインを含んでいる）コーヒー・紅茶・エナジードリン

クの摂取を控えてください

- 🌸 本人：① 必ずできている ② だいたいできている
 ③ あまりできていない ④ できていない
- 🌸 同居者：① 必ずできている ② だいたいできている
の観察 ③ あまりできていない ④ できていない

8. 就寝前 1～2 時間は、パソコン、ゲーム、スマホ・携帯での会話、食事、考え事を控えて、リラックスしてください

- 🌸 本人：① 必ずできている ② だいたいできている
 ③ あまりできていない ④ できていない
- 🌸 同居者：① 必ずできている ② だいたいできている
の観察 ③ あまりできていない ④ できていない

~~~~ 同居者の方へ ~~~~~

- ✓ 体調の波は改善してきていると思います。
- ✓ 外出、図書館通い、運動など、定期的にできるように一声かけてください。
- ✓ 家事などの負担は、だんだん普通にしてください。
- ✓ テンションが高くて元気すぎる感じがするなど、主治医に連絡したいことがありましたら、以下に記載して本人に渡してください。
- ✓ 週末も、起床時間、朝食時間などの生活リズムが大きく変わらないようにしてください。