

リワーク活動を進めましょう

ステップ5資料

(ステップ5 「リワーク活動」で配布する)

みなさんの努力が実って、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、心がけていただいて、どの程度できているチェックして、次回の診察の時に持ってきてください。

同居者がいる方は、以下の項目について、同居者のみたところも、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、主治医への伝言があったら、次回診察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。元々、交代勤務、深夜勤務などがあった方は、その時間にあわせて、規則的に就寝、起床できるようにしてください。

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

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 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 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、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 ③ あまりできていない
④ できていない

5. 図書館が開いている日は外出して、業務関連の資料、資格認定試験の教材、そのほか、少し集中を要する読み物を勉強してください。

A) 「散歩の延長」で、近くの図書館を探しにいった下さい

B) 勉強時間は、午前1, 2時間程度から、始めてください

C) 最初は、健康、仕事に関する堅い読み物は避けてください

D) 日数も、少しずつ増やして、週5日が目標です

E) 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。

F) 最終的には、「仕事モード」で、仕事に関する本を読んだり、読んだ内容や体調について、あるいは、これまでの仕事や職場の流れについて、数行にまとめて提出していただくと、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 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」をいれることが大切です。

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 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 ③ あまりできていない

④ できていない

8. 就寝前3時間は、PC、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 ③ あまりできていない

④ できていない

9. 週末も、起床時間、朝食時間などの生活リズムを、大きく変え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 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、規則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