

基礎となる体調を整えましょう

ステップ4資料

(ステップ4 「基礎体調調整」で配布してください)

今後、自分の体調の波、活動状況や状態を把握し、体調にあわせて復職のプロセスを進めるために活動記録表をつけていただきます。

基礎的な体調調整期では、睡眠覚醒のリズムなど、復職を目指す活動の基礎となる体調を整えます。以下の項目について心がけて、どの程度できているかチェックして、次回の診察の時に持ってきてください。

同居者（配偶者、家族、恋人など）がいる方は、（同じ項目について）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、次回の診察の時に伝えてください。

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. 起床後、早い時間帯に短時間（30分程度）の散歩・外出をしてください（体調を整えるためです）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 もっとできている ② 必ずできている ③ だいたいできている

④ あまりできていない ⑤ できていない

同居者 ① もっとできている ② 必ずできている ③ だいたいできている

④ あまりできていない ⑤ できていない

4. 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

5. 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

同居者の方へ

- 日によって体調の波がまだかなりあると思います
- 短時間の散歩や外出をするように、声をかけてください。ただし、無理そうなら休んでもらってください
- 家事などの負担は軽くしてあげてください
- 重要な決定はしないように話してください
- 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