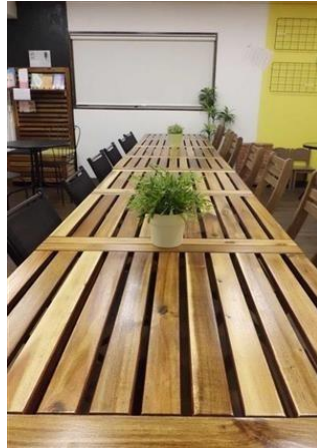


【住まいの処方箋】室内のストレスを減らす (2) 空いた通勤時間で身体を動かす、情報に触れる時間を決める



リラックスした環境を。
メディカルスイッチインクリニックの院内風景

在宅生活でたまりがちなストレスを少しでも減らしたい。東京都渋谷区の精神科・心療内科のメディカルスイッチインクリニックの小林由佳医師がノウハウを伝授する。

在宅勤務では、通勤時間が減少するため、その分、余裕が生まれる。

「その時間を家の中で身体を動かす機会に使いましょう。通勤で使う朝の時間と体力を、掃除や運動などに充てるのです。帰宅時間は、普段忙しくてできない身体のケアにするとよいでしょう。たとえば、シャワーではなく浴槽に入るだけでもリラックスでき、よい眠りにもつながります」

つい手が延びがちなコーヒーは、「胃の負担が増すので、ノンカフェインや違う飲み物に変えます。午後に飲むと睡眠にも影響します」とのことだ。控えたい。

ところで、身体を動かす機会が減ると、どうしても寝つきが悪くなる。小林医師によると、不調の始まりは眠りから始まることが少なくない、という。「寝る前にヨガや瞑想（めいそう）などを5分行くと、脳の興奮を抑えられます。また、抵抗があるかもしれませんが、一時的に睡眠薬を使う方法も。早めに合う薬が見つければ、2週間～4週間で切り上げられる可能性があります」

情報の遮断も大切。今はテレビやインターネット、新聞を見るとほとんどが新型コロナウイルス関連のニュース。いやでも入ってくる。

「1日のうちで情報に触れる時間や番組を決めます。たとえば、『コロナはこのニュース1時間だけにしよう』などとするのです。長く見ても得られる情報にさほど違いがありません。フルに情報を脳に入れてしまうと頭が100%新型コロナに左右されてしまい、ほかのことにも影響が及びます。他の大切なことが考えにくくなり、判断も鈍ることがあります」。ストレスを増やさないためにも情報カットに努めたい。

(不動産・住生活ライター 高田七穂)