

しぶや元気 サポート通信

No. 45

発行日：令和7年9月15日
発行元：渋谷区介護保険課
介護総合事業係

こちらは渋谷区の介護予防・フレイル予防に関わる全ての人に向けて、最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業についてお知らせするための連絡広報誌です。

人それぞれのリフレッシュ

今回は「リフレッシュ」について特集します。

リフレッシュという言葉にみなさんはどのようなイメージを持つでしょうか。温泉？マッサージ？それとも、買い物？リフレッシュの方法は人それぞれ思い浮かべるとは思いますが、目的の多くは「気分転換」に近い意味を持っているのではないのでしょうか。

ここでは、高齢者が抱える課題に触れつつ、リフレッシュの意味や効果について考え、どのように実践していくかお伝えしたいと思います。



高齢者が抱える課題

令和5年、内閣府の調査で、80歳以上の高齢者の約4割が「健康が良くない」と感じていることが分かりました。さらに同じ調査で、社会活動への参加意欲が低下する主な原因として「健康・体力に自信がない」ことが挙げられています。社会活動の参加意欲低下、つまり生きがいの喪失や閉じこもりは、うつや認知機能低下のリスクを高め、さらにもう一つのリスクとして、活動量の低下から転倒やフレイルへ移行する可能性を高めることが考えられます。自宅で介護を行っている方はケア疲れや自分の時間を作れず、慢性的な疲労やストレスを抱えやすく閉じこもりにもつながりやすくなります。

このような課題に対応するためにも、日々のリフレッシュが必要であると考えられます。



リフレッシュの意義・効果

リフレッシュとは、「心と体を軽くする気分転換」と捉えることができます。ちょっとした深呼吸や誰かとのおしゃべり、好きな音楽を聴くことでも、気持ちが前向きになり、生活に活力が戻ってきます。厚生労働省やWHOも、健康づくりには「心の活性化」が欠かせないと伝えています。

また、リフレッシュには、2つの効果があるといわれています。1つには、緊張や不安を和らげる効果であり、介護で忙しく生活している方やイライラを感じた際に有効と考えられます。もう1つは、活力や意欲を引き出す効果があり、落ち込んだ気持ちの切り換えや、何か新しいことを始めるきっかけとなります。

効果	身体への影響
鎮静的側面	緊張・不安を和らげる(自然とのふれあい等)
覚醒的側面	活力・意欲を引き出す(音楽・趣味活動)

では、リフレッシュとして、どのようなものを取り入れるのが良いのでしょうか。

今日からできるリフレッシュ習慣

今日からできる、ちょっとしたリフレッシュ習慣をご紹介します。

方法	内容	期待される効果
深呼吸＋体操	朝の習慣 ラジオ体操など	気分の切り替え 自律神経安定
友人とおしゃべり	お茶や軽食を摂りながら	孤立予防
好きなことや趣味	園芸、音楽、手芸	達成感、自己肯定感の向上
散歩	季節の変化を感じながら	転倒予防、気分のリセット

リフレッシュは「心の栄養」

何かいいリフレッシュ方法が見つかったでしょうか。リフレッシュする時間をとることは決してずるい事や贅沢な事ではありません。小さな楽しみが明日の元気につながります。まずはその場で深呼吸から始めてみませんか。

