

# Long COVIDにおけるSelf-managementと工夫 (CAST)

COVID Active Self-management and Tips (CAST)

【BF外来  
説明書04】

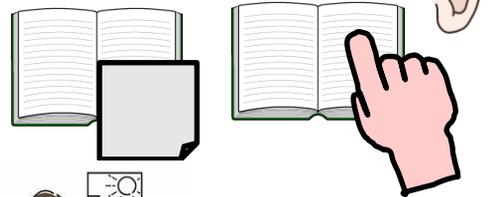
## Long COVIDにおけるセルフマネジメント (WHO)

初富保健病院

WHO Regional office for Europe: Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness (second edition)

1	注意がそれる原因を減らす	<ul style="list-style-type: none"> <li>注意がそれる原因を除き、<b>静かな環境</b>で仕事をしてください。</li> <li><b>耳栓</b>も役に立ちます。</li> <li>文書を読むときに集中できないときは、<b>紙で遮る</b>、<b>指をマーカー</b>にするという工夫をしてください。</li> </ul>
2	一つのタスクを疲れていない時間帯に行う	思考力を使って一つのタスク(仕事)を完成させるときには、 <b>疲れていないときに行う</b> ように計画してください。例えば、1日の時間が経過して疲れてしまうならば、 <b>朝行</b> ってください。
3	頻回に一休みする	<b>頻回に一休み</b> して、タスクの時間を短くしてください。
4	実現可能な目標設定	モチベーションを上げるために、 <b>実現可能な目標</b> を定めてください。例: 一日に読む本のページは5ページとする。
5	スケジュール管理	タスクのスケジュールを <b>1日ごと</b> 、 <b>1週間ごと</b> に設定してください。記録をとること、 <b>タスクをパーツに分解</b> することも役に立ちます。
6	自分にインセンティブ	タスクが完了したら <b>自分にインセンティブ</b> (ごほうび・励みになること)をあげてください。例: 1杯のお茶・コーヒー、TV鑑賞、散歩。
7	一つのタスクに集中	<b>一つのタスクに集中</b> 。一度に多くの情報を処理しないこと、ミスが多くなります。
8	役立つ道具	記憶やルーチン作業に役立つ道具: 例: <b>リスト</b> 、 <b>ノート</b> 、 <b>日記帳</b> 、 <b>予定表</b> 、 <b>カレンダー</b> 。
9	脳トレ	<b>頭の体操(脳トレ)</b> : 新しい趣味、パズル、言葉や数のゲーム、読んで記憶する練習。

静か---な環境



朝の仕事



休憩中



実現可能



目標達成!



タスク



集中



# Long COVIDに関連するストレスに対処する方法 (米国CDC)

CDC: Long COVID or Post-COVID Conditions > Caring for people with Post-COVID conditions

1	COVID-19のニュースから遠ざかる	◎ COVID-19に関するニュースを見たり、読んだり、聞いたりすることをやめる。(繰り返しニュースに触れると具合が悪くなる)
2	自分自身の体のケアをする	◎ 深呼吸、ストレッチ、瞑想、マインドフルネス ◎ 健康的でバランスの取れた食事 ◎ 十分な睡眠 ◎ アルコールやドラッグはさける
3	くつろげる時間をつくる	◎ できそうだったら、楽しめそうな活動にトライしてください。
4	他人とつながる	◎ あなたが心配していることや、あなたが感じていることについて、信頼できる人と話をしてください。



# Brain fogを軽くする工夫 (健康とウェルネスのWEBサイトVerywell mindとHarvard Health Blog)

Tips and Tricks to reduce Brain Fog (Verywell mind), ★What is COVID-19 brain fog – and how can you clear it? (Harvard Health Blog)

1	★十分な睡眠	7-9時間。就寝前のスマホ、PC、TVなどの電子機器は避ける。
2	★新しいことにトライ	新しいことを試す: 別のルート、別のアプローチ、別の音楽(ルビネフリンが増加)
3	マルチタスクをさける	マルチタスクを避け、一つのタスクに集中する。小さくてもそれを完了させる。
4	記憶を改善させる	韻やニーモニック、視覚的・口頭での合図。繰り返す。
5	精神的な休憩	日中に何も考えず精神的な休憩を数回とる: 目を閉じる、散歩、窓の外をながめる。★音楽を聴く。
6	注意を集中	速度を落とし一つのタスクに注意を集中。どんなに小さくても、それを完了させる。
7	★社会活動に参加する	
8	深く考える	毎日10分間深く考える
9	瞑想、★マインドフルネス	
10	★定期的の有酸素運動を行う: 最初は1日に数回2-3分間。その後は、1日30分、週5日。	
11	★健康的な食事(地中海式ダイエット: オリーブオイル、果物と野菜、ナッツと豆、全粒穀物)	
12	★アルコールやドラッグを避ける	

