

「五月病について」

ケアマネージャー 野上泰宏

春になると、だんだん日も長くなり暖かくなってきます。新たな1年を迎え、心機一転頑張りたいところですが、この時期眠たくなったり、体調を崩すことが多くなったりしませんか？

冬はゆっくり休むリラックスモードだったのに、それが急にアクティブモードに変わる時。体内では、自律神経が副交感神経優位の状態から交感神経優位の状態に移ろうとしています。ここで自律神経のバランスが乱れ、さまざまな体調不良を引き起こすことになるようです。多くの場合、病気というほどのことではなく、検査を受けても異常は見つかりません。

この時期によく聞く病に五月病というものがあります。

【五月病とは？】

本来は、新入社員や新入生など4月からの新しい環境に適応できないことに起因する精神不安定な状態をいいます。

一般的にも、4月における新年度への期待や意欲がゴールデンウィーク期間中にそがれ、体や心の不調を発症したり、無気力な状態になることを言う場合もあります。

几帳面・真面目な人がかかりやすく、他人からの「頑張れ」などの励ましが逆効果になる場合があるので注意が必要です。

【対応】

- ・こまめに気分転換・気晴らしをするよう心がける。
- ・新しい興味の対象を見つける。
- ・旧環境の親しい仲間と時間を共にすることで改善されることもある。

その他にも愚痴を人に聞いてもらうのも効果があるみたいです。自分なりの気分転換を見つけてストレスを溜めこまないようにしましょう。



新職員の紹介

もう少しで一年過ぎますが、まだまだ未熟な為皆様にご迷惑をかける時もあるかもしれませんが、これからもがんばって仕事をしたいと思います。

介護 下田千鶴

ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

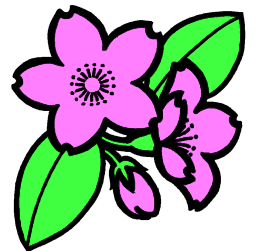
広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124

デイケアお花見 ドライブツアー

4月1日(月)～4日(木) デイケアではお花見ドライブツアーに出掛けました。花の駅(旧安野駅)や上殿のさくら公園で美しい花々を楽しめました。



5月の行事予定

5日(日) 端午の節句

誕生日会

藤正美奈子さん(14日)

滋野福夫さん(16日)

おめでとうございます。

Happy Birthday!

12日(日) 母の日御膳



13日(月) ~ 16日(木)

デイケアミニランドゴルフ大会

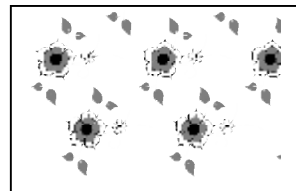
4月誕生日会

4月7日(日) 誕生日会が行われました。4月は9名の方が誕生日を迎えられました。おめでとうございます。



デイケア作業予定

第1週~第4週
三段たんす
(刺し子)



「ひこばえだより」にてお取り扱います。個人情報保護規定により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。

編集後記

みなさんこんにちは。風薫る五月となりました。桜に代わって藤の紫が山々のあちらこちらに見え、日々緑も濃くなっていくようです。母の日も近いです。穏やかな、良い母の日となるといいですね。

季節の変わりめです。どうぞ、皆様におかれましては、お体大切に過ごして下さい。

