

愛心便り 5/6月号

新年度も愛心で安心

Vol.16

愛心訪問リハビリ TOPIX

5月病にならないよう
に予防しましょう…



新元号の令和になり気持ちも一転していきたいですね。

しかし、梅雨時はじめじめして気分もうつつつしてしまいますよね。今回は**5月病**についてお話します。

新年度を迎え、新社会人をはじめ転職や異動など新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。心機一転、「よし、頑張るぞ！」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。それが『**5月病**』です。**5月病**は正式な医学用語ではありません。医療機関では「適応障害」「軽度のうつ」といった診断名がつけられることもあります。

原因：新しい環境について行けない、人間関係をうまく築けない、思い描いていた理想と現実のギャップを埋められない、入社が一つのゴールとなってしまう次の目標を見失う（燃え尽き症候群）

症状：やる気が起きない、ネガティブ思考になる、体がだるい、頭痛・腹痛、思考力・集中力低下、食欲不振

対策：①**会話でストレス発散**⇒悩みを話すことでストレス解消になります。

②**栄養バランスのとれた食事**⇒偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」が不足する。セロトニンは動物性タンパク質に含まれるトリプトファンを原料に合成されます。

③**質のいい睡眠**⇒睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。

④**オフの日の過ごし方**⇒オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。体を動かすこともストレス解消法の1つです。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。

他職種との連携

- ・看護師と協力したサポート体制

上手な動作・介護

- ・効率的な方法の指導
- ・介護不安の軽減

道具や住宅の工夫

- ・福祉用具の選定,利用
- ・住宅改修の検討

充実した生活

- ・コミュニケーション方法アドバイス
- ・趣味活動
- ・外出の練習

理学療法士・作業療法士が
それぞれのお宅にお伺いして
支援します



心と身体の機能の維持・改善

- ・機能練習(筋力、バランスなど)
- ・日常動作練習(歩行、入浴等)
- ・ご自宅での運動についての提案

訪問リハビリで在宅生活をサポート☆

一回のリハビリ時間：

介護保険利用の方：40分 または 60分
医療保険利用の方：30分以上60分未満

【愛心訪問看護ステーション】

住所：〒247-0066
鎌倉市山崎 1202-1
電話：0467-45-0467
FAX：0467-45-8863
営業日：月～金（祝日含む）

（※訪問看護は土日も営業しています。）

営業時間：8時半～17時
訪問エリア：鎌倉市,横浜市栄区一部

利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています！
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、
御気軽にお問い合わせ下さい。