

5月号

# とまと村通信



## 特集 五月病

最高気温が 29 度とか、なぜか夏日を記録している5月。日によって気温はまちまちでこの気温差こそが体調を崩す原因となり、風邪を引かれている方も多いのではないのでしょうか。花粉や黄砂など、目鼻にも辛い時期ですね。

この時期は昔から五月病と呼ばれる症状があります。これはもちろん正式な病名ではありません。医学的には「適応障害」や「うつ病」と診断されるようです。

日本では4月から新年度ということで新しい環境に入ることが多いですよ。新入生や新社会人、移動や転勤など新しい人間関係や生活の変化。その新しい環境に慣れようととも神経をつかうことが日々ストレスになり、5月のゴールデンウィークというまとまったお休みを境に、張り詰めた糸がプツンと切れて無気力状態になる。これが五月病です。

【主な症状】 不眠・疲労感・めまい・不安感・焦り・胃の痛み・食欲不振・動悸・

無気力・息苦しさ・人と関わるのが億劫

【なりやすい人】 几帳面でキッチリしている・真面目・完璧主義・責任感が強い・

内向的・感情を表に出さない・周りに合わせる・いろんなことを気にする

一般的には上記のようにいわれていますが、この他にも様々な症状や要因があるようです。

ちなみに「5月」は日本だけで、アメリカやブラジル、ドイツは1月(クリスマス～新年にあたる長期休暇後の憂鬱)、韓国は3月(新年度の始まり)に、似たような症状になる人が多いとのこと。

では、五月病にならないためにはどうしたらいいのでしょうか(ちょっと遅い気もしますが・・・)。これは五月病のみならず、ストレスを感じるときにも有効かもしれませんね。

## 【予防法・対処法】

日常的にストレスを緩和する工夫が大事！

### (1) 呼吸を整える

姿勢を正してゆっくり呼吸をすることで副交感神経を刺激し、リラックスできます。吐く方に吸うときの2倍の時間をかけましょう。信号待ちの間に意識するだけでも違いますよ。

### (2) 生活リズムを整える

起きたら朝日を浴び、少しでも朝食を取ります。脳と腸が刺激されて体内時計にスイッチが入ると、ストレスを緩和する脳内物質「セロトニン」が増えるのです。明るい窓際で朝食を取るといいですね。

セロトニンは、睡眠を促すメラトニンに変化して深い眠りを導き、疲れた脳を回復させるという好循環を生みます。脳が休めないとストレスに弱くなるのです。

セロトニンを増やすには、食事でその原料となるトリプトファンを摂取すると良いでしょう。肉や魚、大豆や卵、乳製品などに多く含まれています。またビタミン B6 には、セロトニン合成を促す役割があります。サツマイモやアボカド、ショウガ、ニンニクなどに豊富に含まれます。

### (3) セルフケアをする

自分がしたことを声に出してほめる。これも効果があります。「休まずに出勤できた自分はえらい」などと、具体的に強調することで自尊感情が高まり、ストレスにのみ込まれにくくなります。いい意味でのナルシストになりましょう。

笑うことでもストレスを緩和する脳内物質が増えます。心から笑えなくても、声を出して笑うだけで同じ効果があります。

(西日本新聞より)



## ぷちとまと

### 101 歳誕生日会&社長ショー



大正5年4月27日生まれ。この日101歳を迎えました。お化粧をして社長とツーショット♥ その後、社長からお祝いの歌や全国大会で優勝した「安来節」を披露していただき拍手喝采でした。



## ぷちとまと2

### 駄菓子を買いに~ちょっとそこま〜で~♪



本日のおやつは懐かしの駄菓子! 「今日はどれにする??」  
子どもの頃に戻った感じで、なんだか嬉しくなりますね(^-^)



## ぷちとまと

### レイミナ フラダンス



一足お先に常夏気分！？(笑) 子供も参加して盛り上がっていました。

## ぷちとまと2

### ご紹介～毎月の入浴イベント

ぷちとまと2では、毎月2日間入浴剤を使った『おんせん県おおいた 湯～ったり入浴イベント』を行なっております。

季節を感じられるよう、毎月のテーマに合わせて色や香りを楽しんでいただいています。

6月は「あじさいの湯」  
さてどんな色の  
お湯でしょうか？  
お楽しみに！！



## お知らせ

朝晩はまだまだ冷えますが、日中はずいぶん暑くなりました。私たちが着る服に迷う時期ではありませんが、入居者様のお洋服も、徐々に入れ替えをお願いいたします。羽織物などございましたら助かります。ご家族の皆様も気温の変化により体調を崩しませぬよう、お気をつけください。よろしくをお願いいたします。



## 今月のイベント

### ☆1号館☆

- 9日(火) 笑笑会
- 20日(土) ダンス楓
- 25日(木) 社長のイベントショー
- 26日(金) 書道教室
- 29日(月) 職員レクリエーション
- 31日(水) 篠笛

### ☆2号館☆

- 5、6日 入浴イベント
- 11日(木) 紙芝居
- 11、12日 アロママッサージ
- 16日(火) 社長リサイタル
- 17、18日 外出・ソフトクリーム
- 25、26日 誕生会

### <編集後記>

大型連休も過ぎ、どこか遠出をされた方もいらっしゃると思います。楽しい思い出ができましたか？とまとでは日常の生活の中でたくさんの思い出ができるよう、入居者様と笑って過ごしたいと思っています。ご家族様からもご意見ご要望をいただきましたら幸いです。  
(とみ)

有料老人ホームとまと  
デイサービスぷちとまと  
大分市大字城原字尾崎  
2551-9  
TEL(097)574-7600  
FAX(097)574-7601

|

|

|