



えがお

社会福祉法人佳祐会
特別養護老人ホーム瑞祥苑
〒639-1058
奈良県大和郡山市矢田町 4739-4
TEL:0743-54-6180
FAX:0743-58-6611
<http://zuishouen.or.jp>

令和5年 5月号

★ 4月の出来事



[カレンダーづくり]



5月のカレンダーをつくりました。
飾りつけは鯉のぼりです。

お子様が小さい時の事や、ご家族との思い出話に花が咲きました♪



★ 催し紹介

[旭山動物園オンラインツアー]

5/12(金)

北海道の雄大な自然に囲まれた旭山動物園を、アキラ100%がナビゲートします♪



[川崎市立橋高校吹奏楽部コンサート]

5/20(土)

学生たちがオンラインで生演奏をお届けします♪



[カレンダーづくり]

5/22(月)・23(火)

毎回ご好評いただいております。

今回はどんな飾りつけでしょうか。お楽しみに♪



●お食事おすすめメニュー

[端午の節句] 5/5 (金)

昼食 オムライス エビフライ コンソメスープ メロンゼリー
おやつ 鯉のぼり羊羹



今月の **豆** ちしき

ごがつびょう

『五月病』

今月より、皆様のお役に立てればと、さまざまな情報をお伝えするコーナー『豆ちしき』をつくりました。お楽しみいただければ幸いです。

今月は、毎年この時期に耳にする『五月病』を取り上げます。

●5月病とは

5月の連休(ゴールデンウィーク)明けあたりから、心身の不調や疲れを感じる状態の事を、俗に『五月病』と呼ばれています。体がだるく感じたり、眠れない、気分が悪い、頭が重たいなど、症状はさまざまです。5月病という名称は、正式な病名ではありません。医学的には[不眠症] [適応障害] [発達障害] [パニック障害][うつ病]と診断される事が多いです。

●5月病の症状

[不眠症]

- ・夜間眠れない
- ・日中の眠気、だるさ
- ・集中力低下 など

[適応障害]

- ・抑うつ・不安感
- ・集中力低下
- ・食欲不振 など

[発達障害]

- ・自閉症スペクトラム障害
- ・注意欠如、多動性障害 (ADHD)
- ・学習障害(LD) など

[パニック障害]

- ・動機、呼吸困難、めまいなどの発作(パニック発作)
- ・発作への不安により外出などの社会生活が制限される

[うつ病]

- ・睡眠障害・疲労感・倦怠感・首、肩のこり・頭が重い
- ・頭痛・意欲、興味の減退
- ・抑うつ気分・不安 など

※症状は個人差があります。又、これらに限定されたものではなく、他の理由もございます。

●5月病の予防と対策

何より心身共にストレスを緩和する事が大切です。十分な睡眠をとる事、できる限り休息をとる事は、心身のどちらにも共通して必要です。自分自身のストレスを把握する事からはじめ、それらストレスに対しての対策を実施していく事が症状の軽減につながります。悩みを言葉にできる場をつくる、好きなものを食べる、思いきり叫んだり歌う、好きなテレビや音楽を楽しむ、呼吸を整える、瞑想するなど、方法は人によってさまざまです。自分自身がリラックスできる環境と時間を得る事、ストレスを発散できる方法を見つけ実践する事が、予防と対策になります。状態、内容によっては、セラピーや薬物療法もあります。医療機関への相談も1つの方法です。



今月のみんなの体操

今月より、ご自宅でできる体操をご紹介します。力強さは必要ありません。実施の際は、ご自身のペースで、ゆっくり無理せず行ってください。継続は力なりです。今月は肩の体操です。肩関節を柔軟にしましょう。

●肘合わせ 肩関節の外旋と内旋を行い、僧帽筋をストレッチします。



①指を組む

胸の前で左右の手指を組みます



②肘を寄せる

左右の肘が触れるところまで寄せます (そのまま3秒維持)



③力を抜く

力を抜いて肘を開く

●指組み腕伸ばし 肩の関節と背中中の肩甲骨を動かし、胸の大胸筋をストレッチします。



①指を組んで肘を伸ばす

イスに座って背筋を伸ばし、指を組んで肘を伸ばします



②両腕を頭上に

両腕をゆっくり頭上にあげて十分に伸ばし、10~20秒静止します



③手のひらを頭上に

両腕をゆっくり下ろし手のひらを頭ののせます



④肘を開き胸をそらす

手のひらを頭の後ろにまわし、肘を開き胸をそらします