

あなたの身体(心)は
疲れていませんか？

この時期、仕事や学校、転居などで環境が変わり、最初は何とか頑張ってたのに、5月の連休明けごろから、なんとなくやる気がおきない、気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や家事に集中できないなどといった状態に陥ることがあります。これがいわゆる「五月病」と言われるもので、一般的によく使われる名称です。



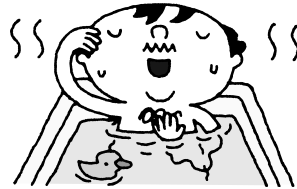
精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの身体症状を訴える人も多くいます。

たいていこの場合は一過性の心身の不調で、1〜2カ月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると言われています。

★五月病かな？と思ったら

とにかく気分転換やリラククスできることをしてみましよう。気持ちを落ち着かせることは、五月病の予防にもつながります。

- ① 趣味やスポーツでストレスを解消する
- ② たっぷり寝る
- ③ ゆっくりお風呂へ入る



- ④ 好きな音楽を聴く
- ⑤ アロマテラピーでリラククスする
- ⑥ 映画やコンサートで気分をリフレッシュさせる
- ⑦ 旅行などに出かけて気分転換を図る



- ⑧ 新しい目標を見つける
- ⑨ 友人や気の許せる人に話を聞いてもらう

★なかなか治らない、おかしいな？
と思ったら

気分転換やリラククスにつながることをしてみても、体調や気分の異変が続くようなら、適応障害や気分障害、うつ病などの可能性が考えられます。

専門医に相談し、薬物療法やカウンセリングなどの適切な治療を受けることで、症状の改善が期待できますので、自己判断せずに、早めに受診しましょう。

黒潮町では、保健師による相談窓口もありますので、ぜひお気軽にご相談ください。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373 (直通)

「家庭でできる介護実技(基礎講座)」を開催します (県民いきいき講座)

介護の基本的な知識や技術を学べる「家庭でできる介護実技」を開催します。起き上がり・立ち上がり・車いすへの乗り移りやオムツ介助などの基礎を学ぶ講座です。便利グッズも紹介します。

家族を介護している方だけでなく、どなたでも参加できます。

参加を希望される方は、5月14日(水)までにお申し込みください。

日時 5月23日(金) 午後1時30分～3時30分(予定)

場所 保健福祉センター(本庁前)大ホール

講師 宮坂千種さん(理学療法士)

○お申し込み・お問い合わせ 地域包括支援センター ☎43-2240(直通)

