



# 健康・福祉・介護のひろば

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111 健康担当132・133 福祉担当134・135 介護保険担当124 地域包括支援センター128

## この時期のこころの健康ためにできること

ゴールデンウィーク明けに、なんだかやる気が起きず、体調もわるくなり、仕事や学校へ行くのが億劫になってしまう心身不調のことを五月病と呼んでいます。また、コロナ禍で仕事の形態が変わったり、日々流れる報道に感情移入して心が落ち込みやすい状況でもあります。

五月病を自覚するきっかけは、朝の起床時に「また一日がはじまるのか…」という無気力感が漂い、日常の中で意欲が低下している状態が続くことが多いとされています。

主な原因はストレスや疲労で、症状としては、疲れやすい・頭痛がする・眠れない・仕事や家事などが以前のようにテキパキこなせないなどの身体的なものから、やる気が起きない・気分が落ち込む・何も興味がわかない・不安や焦りがひどくなるなど、精神的なものまで様々です。

\*\*\* 五月病を予防するためには？ \*\*\*

### 1. 生活リズムを整える

休日でもある程度の時間におき、生活リズムを崩さないように心がけましょう。また、睡眠の質を高めるために24時までには寝るようにしましょう。また、寝具をかえるなど工夫をしてみるのもよいかもしれません。

### 2. 趣味を楽しむ

不安や憂鬱な気分をリセットするために、気分転換ができる趣味を持っておくといいでしょう。脳内にある「幸せホルモン(セロトニン)」の分泌が活性化し、ストレスが緩和されます。

### 3. 運動をする

からだを動かす時間を作ることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。身体が重い感覚が続くようであれば、身体を動かしてみましょう。

### 4. 悩みを打ち明ける

程度の差はありますが、周りには同じようなストレスを抱えている方がいるので、悩みを共有してみましょう。話せる相手がない人は文章に書いてみると問題が明かになり新しい視点が見つかるかも知れません。

### 5. 食事について

セロトニンを生成する栄養素を含む食品であるバナナ、乳製品、大豆製品、さつまいも、いわし、白米(雑穀入り)などの摂取をおすすめします。また、カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与えるため控えましょう。内臓の調子が悪い人は水分不足にも注意をしましょう。(摂取目安: 1.5L~2L/日)

一般的に言われている五月病という呼称は正式な病名ではありません。「適応障害」「うつ状態」と診断されることが多い症状です。一過性のことも多いですが、症状が長引く場合は、早めに心療内科や精神科を受診することが大切です。気になる方がいたら、声をかけ、みんなで予防をしていきましょう。

## 介護家族のつどいで勉強会を行います

長瀬町では、月1回介護をされている方の集まりを行い、情報交換、勉強会などを行っています。5月は認知症をテーマに勉強会を企画しました。ご家族だけで悩まず、一緒に考えてみませんか。

**日時** 5月24日(火) 午前10時30分~11時30分

**場所** 長瀬町役場 小会議室1

**内容** 「認知症の症状と対応」

**参加費** 無料

**対象** 長瀬町在住で介護をされている方 先着8人

\*身体介護をされている方だけでなく、見守りや声かけなど高齢者の方の生活支援をしている方も対象です。うちは「介護」とまで言えないのでは?と迷う方も、まずはお気軽にお声がけください。

**申込み** 5月17日(火)までに長瀬町地域包括支援センター(☎66・3111 内線128)へご連絡ください。

**その他** 参加の際はマスクの着用と体調の確認をお願いします。新型コロナウイルス感染拡大状況により中止になる場合もあります。御了承ください。