

保健だより



5月病について

みなさん、「5月病」という言葉を聞いたことがありますか？

この5月病に明確な定義はないのですが、新しい環境になり、少し時間を置いた後、(ゴールデンウィーク明けくらい)に、無気力になったり、無感動になったり心の状態が普段より活力の出ない状態になることです。

■ 5月病の原因

5月病の原因は、知らない間に蓄積されていた心身の疲れが出てきたり、新しい環境や人間関係についていけなかったりと、大きなストレスをためこんでしまう後に起こりやすいと言われます。また、入試や入社といった大きな目標を達成したことにより燃え尽きてしまう結果、このような状態になると言われています。



■ 5月病の症状

- ☐ 気持ちがすっきりとしない
- ☐ やる気が起きない
- ☐ 体がだるい
- ☐ 寝つきが悪くなった
- ☐ 思考力、集中力の低下
- ☐ 自信がなくなる
- ☐ ネガティブな考えが浮かぶ
- ☐ 頭痛、腹痛などの身体症状
- ☐ 食欲の低下

■ 5月病の対策

①睡眠を十分にとること

脳に十分な休息を与えることが大切です。睡眠不足は脳だけでなく、身体や心の免疫力の低下を引き起こしますので、いつもにない落ち込みや、頭痛・肩こりといった体調不良にもつながります。睡眠を充分にとり、脳と体にたっぷり休息を与えましょう。

②自分のための時間をつくること

これまでの自分の頑張りを見つめなおす機会を持つて下さい。どんなことがうまくいったのかを振り返るとともに、どんなことが不足していたかを認識することによって、更に新しい目標を持つて一歩踏み出せることにつながります。そのためには、自分らしいほっとするような時間を持ちましょう。

③食生活に気を付けること

焦りを感じて、自分自身や周囲にイライラを感じてしまうことが多くなる時期です。まずは、イライラを防ぐために、カルシウムや疲労回復のためにビタミンC、精神的な疲労のために欠かせないビタミンBをとるなどして、ストレスに負けない体を作りましょう。ストレスが加わるとタンパク質がより消耗されます。そのためには、赤身の肉・卵・魚・大豆製品を摂るように心がけましょう。

う。そして、色の濃い緑黄色野菜もたっぷりと摂りましょう。

④ストレスをためないこと

ストレスをそのままためこまず、そのつど解消していきましょう。それには、ご自身が一番リラックスする方法、例えば、好きな音楽を聴いたり、自然に触れたり、自分に合った解消法をみつけましょう。

5月病はほとんどの場合、一時的なスランプ状態で、しっかり休養を取れば、自然と元に戻るといわれています。

ただし、時には5月病らしき症状のまま、放っておくと精神疾患になってしまうことも忘れないで下さい。

まずは、自分自身をよく知ることです。

自分の疲れの程度など自分自身でわかっていますか？

自分を守るのは、自分自身です。自分を大切にしましょう。

地デジ相談窓口を開設します。

上島町では地上デジタル放送に関する相談窓口を5月1日から開設いたします。

ご不明な点やお聞きになりたいことがありましたら、上島町CATV(本局)までお問合せください。

■お問い合わせ先

上島町CATV(本局)

TEL 089717713951

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 76-2261

★月削サブセンター

TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

介護疲れを解消しましょう ～介護を抱え込まないで～

介護保険制度は二〇〇〇年に介護を社会全体で負担すること等を目的に始まりました。介護保険制度では介護が必要な高齢者が要介護認定を受け必要なサービスを受けることが可能になりましたが、今なお、家族介護者の果たす役割は大きく、献身的な役割意識に支えられています。

介護における身体的な負担とともに精神的な不調によってストレスを感じることを介護ストレスと呼び、腰痛や肩こりといった健康面での不調や自分ひとりで介護を抱えてしまうこと等で不安やイライラを感じたり、疲れやすいなどの症状が現れたりします。介護は、365日休みがない、いつまで続くか先が見えないといったことから、介護ストレスを抱えやすい状況にあります。

家族を介護している者に対して行った調査によると、介護負担を強く感じているのは介護期間が6か月未満と5年以上の介護者や認知症が重度の介護者で多くみられることがわかりました。逆に、介護負担感が低かったのは副介護者がいる、趣味・気晴らしの方法を持っている介護者でした。介護を提供する方の心身の健康維持は、介護を考える上で極めて重要な問題です。日頃から介護負担がかかりすぎないように心がけることで、介護を受

ける人、介護を行う人の両方が、ストレスを最小限にとどめて健やかに介護を続けていくことができます。

疲れしない介護のポイント

①「がんばりすぎない」

近年介護は長期になることが多くなっています。長く続けるためには、完璧な介護を目指すより、なるべく負担のかからない方法をとっていくことが大切です。「気楽に、気長に」を心がけましょう。

②介護テクニクを磨こう

慣れないうちは、やり方が適さなかったり無駄な労力を使いがちです。介護を仕事としているヘルパーさん等に教わるなどして、介護の腕が上達すれば介護にかかる労力が格段に軽減できます。

③自分の健康を大切に

介護者が健康でなければ介護は成り立ちません。介護者の体だけでなく、心も含めた「心身の健康」を大切にし、定期健診や休養の時間を必ず取るようにしましょう。

④介護しやすい環境をつくる

手すりをつける、段差をなくするなど「住宅改修」は、要介護者の自立を促し、介護者の負担を減らす効果があります。また、ベッドやイス等の高さを介護しやすい高さに合わせるなども長期にわたる介護では重要になります。

⑤多くの人の協力を得よう

在宅介護では、どうしても介護の中心となる人に負担がかかりがちですが、一人で抱え込んではいけません。親類、友人、近所の人など、一人でも多くの協力を集めましょう。多くの人が介護にかかわることで中心となる介護者の負担が軽くなります。

⑥情報交換を良い刺激に

同じ悩みを持つ方との交流は、情報の交換がで

きるだけでなく、心の支えにもなります。

上島町地域包括支援センターでは毎年、上島町で家族を介護している方を対象に介護者交流会を開催し介護方法等に関する情報交換・小旅行を行っています。

交流会では、日頃の介護の苦勞を語りあい、労いあうことで肩の荷を下ろすことができ、その後、個別での交流が生まれています。これは、プロの介護職の方との交流では得られないものです。

今年度は6月頃に日帰り旅行を計画しています。詳細は、広報6月号等でご案内しますので、ぜひご参加ください。



上島町では、高齢になられても、いつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。



平成21年度から、東予地方局において食育応援隊が結成されました。教育、保育、農政関係者、食育関連事業所（スーパー等）、団体、行政などから15名が参加し、食育の推進を目指して活動しています。上島町管理栄養士も隊員となりました。活動の一環として「食育応援実施メニュー」の開発をしましたので紹介します。子どもの簡単朝食メニューとして開発されたものですが、一般の方、高齢者の方にも便利に使っていただけますので、今月から順次掲載していきます。上島町CATVでも「食育応援隊の『げんき満点』愛あるクッキング」として放映されますのでご覧ください。

（健康推進課 管理栄養士）

しゃきしゃきぱりぱりご飯レシピ♪

★春キャベツのじゃこ丼★

食育応援隊【春】レシピ【材料2人分】

春キャベツ……………2枚（100g）
焼きのり……………1／2枚
しらす干し……………20g
ごま油……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
こしょう……………少々
ごはん……………200g

作り方

- ①春キャベツと焼きのりは3cm角に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、しらす干しをカリカリに炒め、キャベツを入れ混ぜ、しょうゆとこしょうで調味する。
- ③ごはんのうえに②をのせてのりを散らす。



5月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

- 健康相談 10:00～11:00 17日（火）せとうち交流館
- 地域リハビリ（おたっしやクラブ）10:00～11:30（13日のみ10:30～12:00）
 - 11日（水）佐島栗手中央集会所 12日（木）久司浦集会所
 - 13日（金）保健センター 19日（木）下弓削中央集会所
- 健康講座 14:00～15:00 10日（火）保健センター
- 特定健診及びがん検診 8:00～11:00 24日（火）せとうち交流館 26日（木）弓削開発総合センター
- 8:00～11:00 13:00～14:00 25日（水）せとうち交流館 27日（金）保健センター
- 離乳食教室 10:00～11:00 16日（月）保健センター
- ブレイルーム開放日（ちびっくらぶママ会）12日（木）保健センター

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

- 特定健診及びがん検診予約受付 8:30～12:00 10日（火）保健センター 11日（水）保健センター
- 健康相談 10:00～11:00 17日（火）生名公民館
- ポリオ予防接種 12:30～ 18日（水）保健センター
- 地域リハビリ（おたっしやクラブ）（合同）10:00～12:30 20日（金）生名体育館
- いきいき体操 10:00～11:00 30日（月）保健センター

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

- 健康相談 10:00～11:00 12日（木）長江公民館 17日（火）生活文化センター
- 乳幼児相談 10:00～12:00 27日（金）保健センター
- 離乳食教室 10:00～11:30 18日（水）保健センター
- にこにこ広場 14:00～16:00 18日（水）保健センター
- ポリオ予防接種 13:00～ 11日（水）保健センター
- 精神デイクア 10:00～12:00 23日（月）保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

- 特定健診及びがん検診予約受付
 - 6日（金）10:00～15:00 高井神公民館
 - 9日（月）～10日（火）9:00～17:00 保健福祉センター
- 特定健診及びがん検診実施日
 - 30日（月）12:30～14:00 高井神公民館 15:45～16:45 保健福祉センター
 - 31日（火）8:30～11:30 保健福祉センター

