

2021年5月
～第61号～
共立介護福祉
センターたから
〒400-0034
甲府市宝 1-4-16
デイサービス
TEL：223-8102
ショートステイ
TEL：223-8103

最近暖かくなってきて、過ごしやすい気候になってきましたね♪

デイサービスでは、頂いた鯉のぼりと一緒に利用者さんみんなで記念写真を撮りました！間近で見る鯉のぼりに皆さん喜ばれていました。デイサービスの天井をにぎやかに彩ってくれています。



大きいね♪

鯉のぼり

お花見

デイサービスは花水木とつつじを、ショートステイは桜を観に出掛けました！
今年は暖かい日が続いたため、桜と花水木が同じ時期に見られたことで利用者さんも驚かれています！
同時に見られるなんて贅沢な気分です！



きれいだね～



橋田ひとみ

4月よりデイサービスに配属されました。皆様が毎日笑顔で過ごせるように頑張ります！



山村圭奈

介護の仕事は初めてですが皆様と毎日楽しく過ごしています。よろしくお願ひします。

職員を紹介します☆
デイサービスの新しい

知っておこう、五月病！

「**五月病**」とは広く知られた言葉ですが、実は医学用語とは異なり、決まった概念、定義があるわけではありません。一般には4月に希望にあふれて入学または入社した人が、5月の連休明けごろから急激に勉強や仕事への意欲を失い、無気力な状態に陥ることをいいます

大学生や社会人で共通するのは、期待していたはずの新しい環境に適應できずに、そこから回避しようとする行動です。性格的には、**几帳面で真面目な人に多い**ようです。

これらの症状が短期間で済む場合は、さほど問題になりませんが、長期に渡ると、いわゆる「ひきこもり」に移行し、社会復帰が困難な状態になることがあります。

精神的には「**適應障害**」「**軽度うつ病**」と診断されることが多いと思います。

症状としては、不眠、気分の落ち込み、意欲の低下、仕事が手につかない、といった精神症状と、全身倦怠感、食欲不振、頭痛、めまい、動悸などの身体症状が表れます。



決して単なる怠け心と自分を責めることなしに、精神科のクリニックや、かかりつけ医などに相談してください。いったん、重い肩の荷を降ろし、ゆっくりと自分の状況を人に聞いてもらうことが大切です。

最後に、こういった状況を一時的な「心のスランプ」として、温かく見守ってあげることのできる社会環境も望まれるところです。

