

# お花見



# たから新聞

だんだんと、暖かくなってきた今日この頃ですが  
体調変化に気を付けながら過ごしたいですね😊  
さて、デイサービスでは円光院へ、ショートステイでは武田神社の方へ  
それぞれ桜を見に行きました。  
例年より早く咲き始めた桜…ちょうど満開の時に見に行くことができました！  
皆さん「きれいだね～」と喜ばれていました。



2023年4月25日  
～第86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

# おやつレク



デイサービスでは、おやつレクを行いました。混ぜてできる簡単なもので  
あっという間に美味しそうなおやつができあがりました!! 主婦の腕の見せ所と  
腕を振るい、出来上がったものは皆さんで美味しくいただきました。



頑張ってくださいま〜す♡

## 共立介護福祉センターたから

ホームページで**ブログ**を掲載しています。  
ぜひ、ご覧ください。  
右のQRコードを読み取るか  
[やまなし勤労者福祉会]で検索!



# 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学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。

精神科的には「**適応障害**」「**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。