

# グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14

電話 0859(21)0371

E-mail gh-yamato@med-wel.jp

ル・ソラリオン名和  
ホームページ用  
QRコード



～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」



## 日吉神社へ お花見に 行きました ♀



四月初旬にお花見に出かけました。  
満開の桜と記念写真😊とても綺麗で  
天気も良く気持ち良かったですね。

# 生活のご様子

大作に取り組まれています！ どんな作品が出来上がるでしょうか…

食堂の掃除を一生懸命されています。ありがとうございます！



テラスに出て皆様で日光浴\*  
ほかほかと気持ちよく  
話も弾みます😊

## 5月の健康豆知識

### ゴールデンウィークから初夏にかけて気をつけたい「5月病」

新年度が始まり、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃、春の心地よい気候とともに訪れるのがいわゆる「5月病」です。気分が落ち込んだり、やる気がでなくなったりすることが多く、特に新入社員や新生活を始めた人がなりやすいといわれています。では、なぜ5月病が起きるのでしょうか。その原因は、4月の環境変化や5月の連休から受けるストレスや疲れが関係しています。

#### ◆5月病の症状

5月病という言葉は医学用語ではありませんが、一般的にはゴールデンウィーク明けに無気力になる状態のことをいいます。5月病には以下の症状が観られます。

- ・心に現れる症状
  - ・やる気が出ない・集中力が出ない・気分のムラがある、落ち込む・不安、ストレスを感じる…
- ・体に現れる症状
  - ・食欲の減退、過食・胃腸の不調・頭痛…
- ・行動に現れる症状
  - ・過度な休養と引きこもり・対人関係の回避・お酒やたばこの量が増える
  - ・睡眠不足、寝つきが悪い・遅刻や欠勤が多くなる…



#### ◆5月病の原因とは？

5月病の原因は春の気候や生活リズムの変化です。気温の変動で体調が崩れやすく、生活リズムが崩れると睡眠不足に陥ります。このような状況が続くと、体も心も疲れやすくなり、5月病を引き起こす原因となります。

#### ◆5月病を防ぐためのポイント

- ①セルフチェックを行う：自分が頑張りが過ぎていないか、疲れがたまっていないかこまめに確認しましょう。
- ②適度な運動：ウォーキングやストレッチなど、日常的に体を動かすことで気分転換・リフレッシュを図りましょう。
- ③ストレス発散方法を見つける：趣味でリラックスする時間を作ったり、お風呂でゆっくりしたいして、日々のストレスを発散しましょう。
- ④自分への期待を調整する：新しい環境に慣れるには時間がかかります。無理せず、少しずつ慣れていくことを受け入れて、自分へ期待し過ぎないようにしてみましょう。
- ⑤周囲のサポートを受ける：調子が悪いと感じたら、家族や友人に話をして気持ちを軽くしましょう。また、職場や学校のメンタルヘルス支援、働く人のメンタルヘルス「こころの耳」を利用するのもひとつの方法です。