

福あーる新聞

こんにちは、福あーるです。5月後半になりました。この時期は二十四節気で「小満(しょうまん)」。今年5月20日からです。「万物が勢いよく成長して天地に正気が満ちること」を意味しているそうです。今回のトピックは「五月病」。小満が意味するよう自然界は夏に向けて生命の勢いが増している時期ですが、私たちには調子を崩しやすい時期でもあるようです。五月病って何?なんで起こるの?どうしたら防げるの?についてまとめました。参考にできれば嬉しいです!

五月病はこころのSOS

五月病とは5月6月ごろに増える心身の不調の総称であり、精神医学的には「適応障害」や「ストレスへの反応」の一種として捉えられています。新入生や新社会人を始めとする、4月に大きな環境の変化を経験したものが、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に吹き出し、休みのあとで、環境にうまく適応できないためにうつ症状が現れたり、無気力に陥った状態です。もともとは学生に生じるものとして報告されていましたが、近年では学生だけではなく、新社会人、新人ではない社会人であっても五月病を患う人が増えています。

五月病チェックリスト

- だるい、疲れが取れない
- 布団から起きれない
- 意欲があかない、何をするのも面倒
- 周りのことに興味関心がない
- 食欲がない
- 会社や学校に行きたくない
- イライラする
- 不安や焦燥感
- 動機、息切れ
- お腹が痛い
- 頭痛
- めまい、立ちくらみ



精神の落ち込みや体調不良は自律神経が関与している。



現代社会はストレスが多く自律神経が乱れがちに。

ストレスの要因になるもの
スマホ・SNSの普及、コミュニケーションの希薄化、不健康な食事、不十分な睡眠、競争社会、孤独etc

自律神経が乱れた状態で無理をして頑張っていると、ある日燃え尽き症候群のようになってしまったり、心身の病気になってしまう



看護師からのアドバイス

新しい環境に適応するには、エネルギーが必要です。リラックスしてエネルギーをチャージし、ストレスや疲労を回復させましょう。疲れているとシャワーを浴びるだけになりがちですが、入浴は自律神経を整え、リラックスさせる効果があるので、疲れている時ほどオススメです。栄養バランスの取れた食事もお心がけましょう。

福あーると一緒に運動したりお話をしながら、体も心も大切にして新緑の季節を楽しみましょう。

制服リニューアル

紺からピンクに!生地も夏仕様の薄手。ポロシャツになりました



福あーるのOT
よしよしコンビ

