

第2向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
5月に入り、春から初夏へと移り変わる時期で新緑がまぶしい
爽やかな季節となりました。昼間は暖かくなりましたが、朝晩
はまだまだ冷え込むこともあり、寒暖差に注意が必要です。
今月も体調管理に気をつけて元気に過ごしていきましょう🌸

ゴールデンウィーク明けは五月病に要注意！！

GW が終わると、仕事や学校が再開され、ストレスを感じる方も少なくありません。世間ではこれを五月病と呼びますが、これは正式な病名ではなく、新しい環境変化への対応がうまくいかず、なんとなく体調が悪い・やる気が出ないなど心身に不調が現れる状況を指します。今回は五月病のサインのセルフチェックとその対策についてご紹介します♪

●五月病のサインをセルフチェック！

- ☐ 朝起きるのが億劫だ ☐ 仕事や勉強に集中できない ☐ 人と関わることや外出が面倒だ
☐ 出社前に頭痛、吐気などの症状がおこる ☐ 楽しいことにやる気が出ない ☐ 食欲が出ない
※1つでもあてはまる方は、早めの対策に取り組みましょう！

★五月病を防ぐポイント！【生活リズム】+【頑張りすぎない】

- ★睡眠の質の確保➡ ・寝る前にスマホを見ない ・昼寝は15分から20分位で短めに
・週末も平日と比べ3時間以上起床が遅くならないように

- ★食事の時間を楽しく➡ ・3食バランスよく食べる ・暴飲暴食をしない ・家族や友達と食べる

- ★適度な運動➡ ・ウォーキング ・筋トレ ・ストレッチやヨガ

●五月病を予防する食事とは！？

セロトニンは精神を安定させる働きがある、脳内の神経伝達物質です。ところが、セロトニンは摂取することができません。セロトニンの原料となる「トリプトファン」「ビタミン B6」を多く含む食物を摂取することで、セロトニンが増加し五月病やうつ病の予防につながります。食事を摂ることによってセロトニンが体の中で作られるようになります。

- ★トリプトファンを多く含む食べ物・・・赤身の肉、赤身の魚・納豆、味噌、豆腐などの大豆製品
牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品・ナッツ、卵、バナナ などに含まれています。

- ★ビタミン B6 を多く含む食べ物・・・マグロ、赤身の肉、レバー、サケ、サバ、サンマなどの魚類・鶏むね肉とささみ
焼きのり、ニンニク、ナッツ類 などに含まれます。

※食欲・時間がないときでも「バナナ」と「牛乳」を摂取すると良いでしょう。

★今回、ご紹介した五月病は誰にでも起こりうる心身の不調で、適応障害やうつ病の手前の状態と考えられています。特に頑張り屋さんの方がなりやすいと言われており、新しい環境で頑張ってきた方は特に注意が必要です。頑張りすぎず、周囲の協力を得るように心がけてみてくださいね★

◎症状があり2週間以上改善が見られない場合は、早めに精神科・心療内科を受診しましょう

令和7年
5月
第245号

🌸 フラワーアレンジメント 🌸



上：フラワーアレンジメント教室ではカーネーションやデンファレなど美しい花々を花器に生けていただきました🌸
下：ボランティアの『花しょうぶ会』の方々がアコーディオンの演奏と歌を披露してくださいました🎵

🎵 ボランティア～花菖蒲会 🎵

