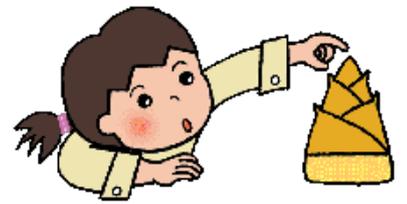


かがやきだより

令和6年5月



5月になりました。今年のゴールデンウィークは長い人では4月27日～5月6日までの10連休だったという人も。

昨年5月8日に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が2類から5類に変わり1年が経過しました。昨年から完全開催となった呉市民にはお馴染みの”呉みなとまつり”は、4月29日あいにくの雨天にも関わらず、約20万人（主催者発表）という大勢の人出で賑わいました。昨年はG7サミットの影響で日程変更となった”ひろしまフラワーフェスティバル”も、今年は5年ぶりに通常通りゴールデンウィークに開催され、天候に恵まれ外国人観光客も多く過去最多の人出となり、3日間合計で181万6000人が来場しました。皆さま、どのようなゴールデンウィークを過ごされましたか？

「5月といえば連想するもの」をテーマのアンケート（個人の調査）の結果、1位はゴールデンウィーク、2位はこどもの日、3位は五月病でした。以下鯉のぼり、母の日、端午の節句等々続き、少数意見では中間テスト、紫外線、納税、田植えなど。3位にランクインの「五月病」ですが、これは医学的な病名ではなく「学生・社会人にとって新年度となって初めての連休を迎えたあとの5月くらいに見られる”気分の落ち込み”や”体調不良”といった状態の総称」です。ストレスが原因となって発症し学生・新社会人だけでなく誰にでも起こり得る病気ではありますが、日常的なセルフケアによって予防する事も可能です。ストレスの対処法の例を挙げてみます。



- ・お気に入りの音楽を聴いたり、読書をする：副交感神経を高める
- ・睡眠の質を確保する：疲労回復、副交感神経が優位になり自律神経を整える
- ・バランスの取れた食事を意識してみる

（ビタミン(B1, B2, B6, B12)、ミネラル(鉄, 亜鉛)、タンパク質、DHA・EPAの摂取)

- ・家族や友人と会話してみる
- ・個人の時間を大事にする
- ・ウォーキングや軽いランニング、ストレッチなどで軽く身体を動かしてみる
(一般的に運動によって心拍数や血流が上昇し交感神経が高まりますが、運動後は緩やかに副交感神経が優位になっていきます。次の日に疲れが残らない程度の運動で継続できることが大切です。)



4月、かがやきでは全員で近くの公園にお花見に行き、地元の高校生3人と嬉しい交流がありました。また4月生まれの利用者様3名の誕生日会を行い、日々笑顔で過ごしています。

皆さん、ストレスを溜めずリフレッシュ！新緑の季節を気持ちよく過ごしましょう。



令和6年5月・6月の予定



- 5月12日(日) 母の日
- 5月16日(木) 14:00～ 運営推進会議(2F理学療法室にて)
- 5月22日(水) 利用者様誕生日(96歳)
- 6月16日(日) 父の日
- 6月 日時未定 お楽しみ会



お知らせ

- 理容：5月20日、6月17日 美容：5月27日、6月24日
- 年間目標(R6.5月～R7.4月)「利用者一人一人の落ち着ける居場所を大切にする」
期間目標(R6.5月～8月)「声掛けを増やし、思いを引き出そう」

令和6年5月16日

