

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月に入りポカポカ陽気が続き、清々しい初夏の風に吹かれ、心も弾む季節となりました。汗ばむ日も多く、半そでで過ごす日も増えてまいりましたね。朝晩は肌寒いので体調管理には十分注意し、元気に過ごしていきましょう。

健康コラム・五月病について

気分がさえない・集中できない・新生活の疲れが出てきたと感じたら『五月病』に要注意!! 早めの対策で重篤化を防ぎましょう!

●五月病の主な症状

『精神的な症状』…何となく気分が落ち込む・仕事や家事などに集中できない・寝つきが悪い、すぐに目が覚める、
『身体的な症状』…疲れやすい・食欲がない・動悸がする・胃腸の調子が悪い

●五月病とは?

新生活で緊張感ある日々を送ると連休などを機に疲れが表れ、その後倦怠感や虚脱感に襲われることがあります。この精神状態を五月病といい、医学的には環境の変化などのストレスを要因とする「適応障害」に分類されます。日常生活で次のように感じる事があれば五月病予備群といえるので、注意しましょう。

●五月病のサインをチェック

*髭剃りや化粧など、身だしなみがだらしくなった *人と会ったり話したりするのが億劫 *生活リズムが夜型になってきた
*仕事や勉強について悩むことが多い *通勤通学時に腹痛や動悸などの体調不良がでる

●五月病は5月だけじゃない?

五月病はその名前とは裏腹に、季節を問わずに発症する可能性があります。とくに年度明けや夏休み明けなど、環境の変化が起こりやすい時期は注意が必要です。症状が深刻化すると治療が難しくなるので、兆候がみられたら早めに対処しましょう。

●予防と対策

五月病の兆候がみられる場合には、生活習慣の見直しが大切です。以下のポイントに注意して、予防を心掛けましょう。

★ストレスを溜めない

家族や友人、同僚に話を聞いてもらい、ストレスを軽減させましょう。また、完璧主義はストレスのもとになるので、多少のミスは大目に見て、自分を褒めてあげる習慣をつけましょう。

★適度な運動でリフレッシュ・軽い運動で体を動かし、リフレッシュしましょう。趣味や入浴でリラックスすることも効果的です。

★規則正しい生活をする・たっぷり睡眠をとり、朝は決まった時間に起床します。バランスのとれた食事を3食決まった時間に食べることも生活リズムをつくるコツです。

■五月病対策の最重要ポイントは、規則正しい生活と体のリフレッシュ、バランスのとれた食生活です。

●五月病予防に役立つ食材をご紹介します

●チロシン…チロシンは自律神経の調整や代謝を担うノルアドレナリンという神経伝達物質を作る原料になります。

この栄養素を含む食品はこちら▼

・チーズ(特にパルメザンチーズ)・大豆製品(納豆や豆腐など)・バナナ・ナッツ類(特に落花生やカシューナッツ、アーモンド)

●トリプトファン…トリプトファンは感情や精神面、睡眠など人間の大切な機能に深く関係するセロトニンという神経伝達物質を作る原料になります。こちらは体内でつくることができない必須アミノ酸なので、特に食生活が大切になります。

この栄養素を含む食品はこちら▼

・赤身魚(カツオやマグロなど)・レバー・卵・大豆製品(豆腐や味噌・味噌汁)・乳製品(牛乳やヨーグルトなど)

その他にもカツオやニンニク、バナナなどに多く含まれるビタミン B6 は

セロトニンの合成に必要な栄養素ですので、合わせて摂取するようにしましょう。

健康な心身を保つために必要な神経伝達物質をつくる栄養素を含む食材を紹介しましたが、どれも過剰摂取は NG です。

肉類や魚類、大豆食品をバランス良く食べる、乳製品や果物も食事に取り入れるなど、さまざまな食品をほどよく摂取して、

バランスの良い食生活を心がけましょう。

ミサワけんぼ健康コラム&なるほど文壇コラム引用

令和6年
5月
第233号

タカケンさんマジックショー



上: ボランティアの『タカケンさん』がマジックを披露してくださいました。終始大盛り上がりでした。🌟🌟🎵
下: フラワーアレンジメント教室では、ガーベラ・カーネーション・デンファールなどの美しい花を生けていただきました。🌸🌹

フラワーアレンジメント

