

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2021.5月号

五月病って聞いたことがありますか？

気温が上がって、とても過ごしやすくなる5月。

でも、新しく環境が変わる方や、緊張・ストレスを感じる方などいらっしゃるのでは？

精神的・身体的に疲れがピークになり、不調を訴える方が多くなる…。

これって、五月病かもしれません。内臓の流れがよくなるように、ストレスを発散・血流の流れをよくするようにしましょう。

五月病とは、なんとなく体調が悪く集中できないことを総称して呼びます。

初期症状というのがあり、未然に防ぐ対処が必要な症状です。

やる気が出ない・食欲が落ちる・ゆっくり眠れないなどの症状が出てきます。ひどくなってしまうと、朝起きれなくなる方もいらっしゃいます。早めの対処をしていきましょう。



正式な病名でない、この五月病。誰でもかかる可能性があり、大きな病気の前兆としてとらえていくことが大事なようです。好きなことをして、好きなものを食べて、ストレスの溜まらない規則正しい生活を、常に心掛けていくようにしましょう。

春の野菜が、とってもおいしい季節になりましたね。おすすめは、春キャベツとアスパラがこの時期にはいいそうです。

五臓六腑の働きを調整する効果があります。特に春キャベツは、葉がとても柔らかいのでサラダなどの生食にも適している食材ですよね。アスパラガスは、すぐ成長する栄養満点野菜です。

野菜は、1回の食事で両手のひら1杯分を目安とし、摂取をしていくのが理想的だと言われています。中でも、スーパーの1番人気は「カット野菜」です。

洗う手間が省けますし、場所を選ばずすぐに食べられるお手頃感が人気の特徴です。色とりどりの野菜が入る物もありますね。日々の食事を楽しんで、心の健康も保っていきましょうね。



金太郎の本名ご存じですか？

「坂田金時」がフルネームで、「金太郎」は幼少期のころの呼び名だそうです。昔話に出てくる有名な金太郎は、各地で色々な伝承があるようです。静岡県には金時神社があり、ここが伝承の場所だそうです。金太郎は、足柄山に住んでいたというのがかなり有名ですね。生まれた時からの力持ちで、ハイハイしながらも石臼を引っ張るくらいの怪力だったと。とってもびっくりしますね。大きくなって、母親からもらったのが「鉞(まさかり)」歌にもある、あのイメージは子供のころからなんですね。大きくなってからは、学問と剣術を習ったそうです。



我慢しないでくださいね

気温が高くなると、何度もトイレに行くから嫌だという理由で、水分を摂取しなくなりがちです。トイレに行くのを我慢するのは、厳禁です。特に女性に多く、繰り返しがちなのが「膀胱炎」です。一生のうちで、経験しない人はいないそうです。尿がたまる膀胱に、大腸菌などの細菌が尿道を逆流し、炎症を起こしてしまいます。水分をしっかり摂取して、これからの暑い季節に向かって乗り切りましょう。

胃腸の話

「最近、胃の調子がよーないがよ…。」と、利用者様からお聞きしました。「ピロリ菌の検査してくるね」って。よく名前は聞きますが、ピロリ菌って詳しくわからない人が多いと思います。これは、胃粘膜にいる細菌のことを指します。ただ、胃がんと密接に関係しているそうです。感染経路がいまだにはっきりわからないそうですが、口から入ってしまうと感染してしまいます。この細菌は除菌しない限り、胃の中にずっと住み続けてしまいます。感染かどうかを知るためには、病院で検査をしましょう。除菌も一緒にできるので、胃がなんだか重い・良くないなどの症状がある方は、一度検査をおすすめいたします。

5月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

3日…… 4日……
10日…… 15日……

見学・体験、随時受付中！

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

・1日型：9:00～17:00
・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話  **088-837-1081**

ファックス  **088-837-1082**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<https://www.cavaty.jp/>

