



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

五月病・落ち込み・やる気が出ない…

ゆううつと

じょうずにつきあう



だれにでもある落ち込み

「ゆううつ」とは、気持ちが落ち込んでしまう状態のこと。「抑うつ」とも言います。「ゆううつ」な状態が続き、症状が重い場合はうつ病が疑われることもあります【表1】、ゆううつが必ずしもうつ病につながるわけではありません。まずは、自分でできる簡単な対処法で、ゆううつな気持ちと付き合ってみましょう。

ひとりで悩まず、誰かに話す



「気分が落ち込んで…」や「眠れなくて…」と、さりげなく調子が悪いことを周りの人たちに伝えてみましょう。辛い気持ちを知らせてもらうことが、気持ちを軽くするきっかけになります。

休息中心の生活に切り替える

精神的に疲れているときは、体も心もしっかり休めることが必要。ストレスの元がはつきり解つているときは、思い切って原因から離れることも大切です。

気合を入れずに「とりあえず」

やる気が出ないのに無理に気合を入れると、前向きな気持ちよりも嫌な気持ちの方がかえって強くなってしまいう傾向が、気が向かないときは、「とりあえず、ほんのすこし」程度の軽い気持ちで、その時できることからでも十分です。



【表1】「ゆううつ」と「うつ病」のちがいは

ゆううつ

- ・落ち込んでいる
- ・ストレスに直面している間は辛いですが、原因になっているものから離れると元気が戻る
- ・気分転換をすれば少しましになる
- ・朝起きるのが辛いことがある
- ・「死んでしまいたい」と思うことがある

うつ病

- ・強い落ち込みが2週間以上続く
- ・ストレスから離れても元気が戻らない
- ・気分転換をする意欲がわからない
- ・朝、体が重く起き上がる気力が全くわからない
- ・「死んでしまいたい」という気持ちが頭から離れない

周りに落ち込んでいる人がいたら

まずは、悩みを抱える気持ちを、ただ「聞く」ことから始めて。解決策を提案したり励ましたりすると、話が中断されてしまいがち。かえって不満が募ることも。落ち込んでいる気持ちを、ありのまま受け入れてもらうことが、何よりの安らぎになります。

上はあくまでも目安ですが、「ゆううつ」と「うつ病」では落ち込み度合い・日常生活・考え方などに違いがあります。症状がうつ病に近いなら、心療内科や精神科などで相談を。



▲塩屋湾のでいごの木。でいごが見事に咲く年は天候が荒れるという伝承が。

真っ赤に咲いたでいごの花。▶



「でいご」は南国を代表する色鮮やかな花で、沖縄県の県花にもなっています。沖縄本島では4月から咲き始め、5〜6月の「うりずん（うるおい初め・初夏）」の季節に満開になります。ゆいまーるのロゴ内の赤いマークは、でいごの花がモチーフになっています。

でいごの花が 咲きました



大きいので、掲示用としてもご利用いただけます。
お1人様2部まで無料配布しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

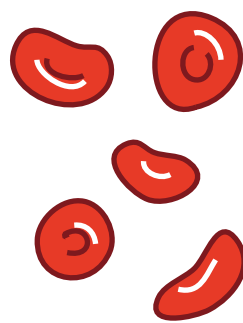
大きくなって
読みやすい!



目の不自由な方や小さな文字が苦手な方のために、通常の2倍の大きさに印刷した月刊はいさい「ばいさい」をご用意しています。紙面が

倍のサイズの「はいさい」
ばいさい あります

第五回 3分間



鉄欠乏性貧血

人体には鉄を蓄える仕組みがあり、体内で鉄が不足するとまず貯蔵している鉄を消費するので、すぐには症状が現れません。しかし、鉄の蓄えが無くなると、疲れやすい・肌の乾燥・動悸・息切れ・口内炎・爪がスプーン状に反り返るなど、全身に様々な症状が現れます。鉄欠乏性貧血の原因は、ダイエットや偏食による鉄の摂取不足の他、内臓からの出血など体の異常も。貧血が見つかったら原因を明らかにすることが大切です。

かなり前のこと、銀行OBの方からいろいろお話を伺うことができました。そのときに、「銀行員って大事にされていますよねえ」と愚問を発したのですが、「はい、社員そのものが大切な商品ですから」と笑って答えてくれました。モノとしての商品は扱わないうが、従業員そのものが商品と同じであるということ

所長コラム オオブタ日記



そうですね、重要なことなのだと思えます。そして、価値の高まった人に長く勤めてもらえる会社であること。

そうすれば、ウチのように社長が頼りなくてもなんとかやっていけるのかもしれないねえ。あ、誰のことやろ？

ゆいまーる

ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーるケアセンター南茨木
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875



デザインラボ
ユイネット

- Web/Blog サイト作成
- 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
- メニュー / 広告物などの作成
- 各種ポスターのデザインおよび印刷

<http://www.yuinet.co.jp/>



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

5月号 2012年5月1日発行 第7号
制作・発行 有限会社ゆいまーる