

ちよつとした
心の不調から
冬季うつ病まで、
季節の落ち込みに
ご注意を!

冬の 落ち込み



冬もハツラツ! 今日からできる

冬の落ち込み対策

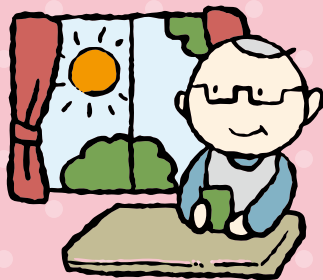
**冬になると
気持ちが沈みがちに**
日照時間が短くなって、一日の中で
太陽の光を浴びる時間が少なくな
ると、心をおだやかにするホルモン
「セロトニン」が身体の中で少なく
なり、気分が落ち込みやすくなり
ます。
秋頃から春先にかけて、毎年気分
が落ち込んでしまうなら「冬期うつ
病(季節性情動障害・SAD)」の可
能性があります。心療内科などの
クリニックで相談してみましょ

冬の落ち込みチェック

秋〜春にかけて
次の症状があれば要注意

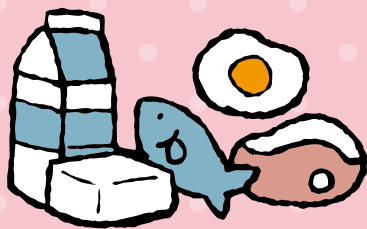
- 気分が落ち込みやすい
- 以前できていたことができない
- 疲れやすく、動くのがおっくう
- 考えたり集中したりができなくなつた
- 睡眠時間が長くなり、朝起きるのがつらい
- お菓子や白米・パン・麺類など、炭水化物が特に食べたくなくなる
- 以前楽しんでいたことが楽しめなくなつた

昼間に日光を浴びる



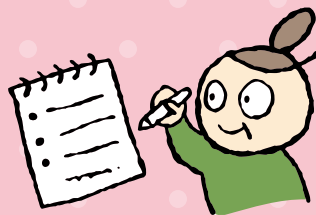
冬季うつ病は日照時間の影響を大きく受けま
す。明るい
うちに散歩
や買物など
に出かけて
日光を浴び
ると効果的。外に出ない日は昼間に日
当たりの良い窓辺で過ごし、日光
浴になります。部屋が暗い場合は明る
い照明に変えましょ

タンパク質を重点的に バランスの良い食事を



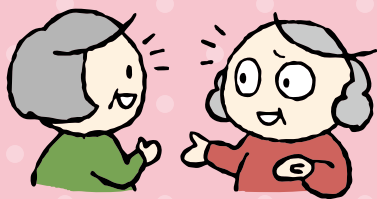
セロトニンはタンパク質から作られます。甘いものや炭水化物はひかえめに、肉・魚・卵・大豆製品などを意識して多めに摂るように心がけましょ。セロトニンの原料になるトリプトファンが多く含まれるバナナもおすす

やることリストを作る



何かと気ぜわしい年末年始は、やるべきことが積み重なるだけで落ち込みがちに。二日のうちにやること「年内に済ませること」など、やることリストを作るだけでも、頭の中で考えることを減らせてスッキリします。

なんでも話せる人を見つける



一人で悩むときりがなけれど、誰かに話を聞いてもらうだけでも気持ち軽くなります。身の回りの人に話を聞いてもらいましょ。悩みでなくても、楽しかったこと・悲しかったこと・怒ったことなど、感情について何でも話せることが大切です。

12月のカレンダーは シクラメン



紅葉を見に
ドライブへ

押し花教室
花車を作りました!

少し前ですが彩都にも
ドライブに行きました



デイサービス結ホームページ
day.yuinet.co.jp

Facebookも更新中!@yuimarlday



寒くなってきましたねえ。体も固く、アタマも固くなってきましたですな。で、最近はずっと物忘れがひどくなり、事務所内で探し物をするものが多くなりました。「アレはどこへ行ったんやろ?」とつぶやくと、「アレとは何ですか?」と聞かれるので「アレ」というのは「ナニのことや」と自分でもよくわかりません。そもそもさつき持っていた物が見つかりません。誰かが隠したのでしょうか思えませんが、よく見つけて「ここにあったがな!」とつぶやくと「見つかってよかったですねえ」と優しいのかどうか。

銀行のセミナーで帽子を忘れたときは座っていた席から持ち主がわかったらしく電話がかかってきました。そのときにはじめて帽子を忘れたことに気が付きました。娘の家に行ったときは帰りに忘れ物が無いかわりに娘が点検してくれましたが、それでも先日帽子を忘れたと思い電話してみると「見たけど無い」というので諦めかけたところ車にありました。学生時代は弁当箱と傘をしょってちゅう忘れるので、使い捨ての弁当箱と安物のビニール傘しか持たせてもらえませんでした。現在では弁当箱が帽子に変わっただけで、昔からそれほど変わっていません。変に気を付け過ぎてもストレスになりますので、何でもすぐに忘れる人やとりに思ってもらったほうが気が楽なよう気がしている今日この頃です。



所長コラム オオブリタ 日記

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
http://yuinet.co.jp/

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT
by MORISAWA

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。

12月号 2020年12月1日発行 第108号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる