

発行人 → 医療法人社団

沼津市高沢町6-1

すんとおる

TEL → 055-922-8855

URL → <http://www.sunto-seikei.jp>

みなさんこんにちは。少しづつ気温が高くなり、日差しも強くなり、  
てきましたね☀️水分をしっかりとるようにしましょう。まだまだ新型コロナ  
の感染も拡大してきているので、感染予防をしっかりとしましょう!!!

さて、今月は誰のお話でしょうか? どうぞー★

## 五月病

### 理療安保

こんにちは! 連休明けの体調はいかがでしょう? 昨年に引き続き  
家で大人しく連休を過ごしていた理学療法士の安保様です。昨年の休  
み中は生活リズムが大幅に狂い、休み明けに体が思うように動かし  
ないなどひどい思いをしたので、今回はなるべく普段の生  
活リズムを崩さないように心がけていました。

さて、この時期になるとニュースなどで「五月病」という  
言葉を聞くかもしれませんが、五月病と聞いたことがあ  
っても、それがどういうものなのか分からない、なんてこと  
あると思いますので、今回は「五月病」について  
お話させていただきます。



五月病とは、医学的には病名ではなく、5月の連休後になんとなく  
だるい、疲れやすいなどの状態に見舞われる症状のことをいいます。  
主な原因はストレスや疲労で、症状としては、疲れやすい、頭痛  
がする、眠れないなどの身体的なものから、やる気がおきない、  
気分が落ち込むなどの精神的なものまで様々です。そして同様  
なこと梅雨時に起こる「六月病」、昨今の新型コロナウイルスに  
よる自粛疲れやストレスによる「コロナうつ」なども最近注目されて  
います。これらの予防・対策として「生活リズムを整える、バランスの良  
い食事、適度な運動、趣味に打ち込む、おしゃべりなどで悩みをた  
めこまない」などが挙げられます。日々の生活の中では特に運動あ  
るることが疎かになってしまうことが多いため、ラジオ・テレビ体操やウォーキング  
などとした時に体を動かすなど、少しずつで構いませんので  
運動の習慣が身についたただけではと思います。身体  
の筋力や柔軟性は知らず知らずのうちに低下してしまう恐  
れがあるため、今後のケガや転倒予防のためにも是非行  
ってみてください。また、「いつ親戚が来られるようになる」とい  
いように、「落ち着いたら〇〇に行けるようにしておきたい」と目標  
を立てておくと、より継続しやすいかもしれません。気にはる体操・  
運動などがあついたら是非スタッフに声をかけてください。思っ  
たに行動できない時期が続いていますが、ここが踏ん張りどころです。  
私自身もリハビリを通して逆に患者様から元気をもたらしていることが大い  
にあつた。皆様と協力して、体調を崩さないよう乗り切りましょう!!

