

で世話をすると玉島へ家を建てて来たのに、又、彼が施設へ入所することにすごく迷いました。退院したものの足は完全に快復している訳でなく川崎医科大学病院の主治医の先生にご相談して、一応施設入所されて、お母さんが完治した時、その時決断されてはとアドバイス戴き施設入所を決めました。その後の決断は、施設だとたくさんの人との触れ合いがあり大切なんだと気付かされ、施設にお世話を頂くことにし、月の内 10 日外泊で家で過ごせるように致しました。家が大好きな彼は 6 年間だけ家で生活出来なくて本当にごめんなさい。事故から 20 年余り、施設と外泊の生活を送りながらすごく回復した彼を見て少しずつ良くなってくれることを嬉しく思っておりました。私共が年老いていくので心から願っていた所です。

でも今、彼は入退院が多くなり寝たきりの状態になり大好きな家へ外泊出来なくなりました。週一回私共が彼の元へ必ず行って過ごしてきます。食事もミキサー食に障害で水分は全てトロミ済使用、それでも口から食事が食べられることは有り難いですね。

彼の元気だった姿が、施設の行事のイベントで楽しく過ごす笑顔がいっぱいアルバムの中に収まって何冊もあります。障害の身になって満 26 年、彼は障害の身になつたけれど、彼を通して私にはたくさんたくさん素晴らしい方々を巡り合せてくれました。介護の会の皆様を始め玉島の暖かい方々とのたくさんの出会いがあり、玉島の住民になって本当に良かった。心から"ありがとう" これからもよろしくお願ひ致します。

(会員 橋本)

五月病って聞いたことがありますか？

倉敷市玉島地区高齢者支援センターより

仕事や学校、転居などで環境が変わり、最初のうちは頑張っていたのに 5 月の連休明け頃から、なんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、仕事、勉強、家事に集中できない、眠れないといったスランプ状態に陥ります。

憂鬱になる。焦りや不安を感じる。何をするにも億劫に感じる。周りの出来事に关心がなくなる。という精神的な症状だけでなく、食欲がなくなる、めまい、頭痛、動悸などの症状を訴える方もおられます。新しい環境の変化についていけない焦りやストレスが知らず知らずのうちに身体の症状となって出てきます。五月病といつても新入生や五月に限って起きる病気ではなく完璧主義で物事にこだわりがちな人や内向的で孤立しやすい人、過保護に育てられた人などが五月病になりやすいと言われています。

五月病対策の基本は？

- 五月病に良いといわれている栄養素があります。それはビタミン C です。五月の旬の野菜に含まれるキャベツ、アスパラ、さやえんどうにビタミン C は含まれています。
- 心の症状にはバナナや乳製品、大豆製品などセロトニンを含んだ食べ物を摂取すると良いです。セロトニンは幸福物質とも言われていて、体内のセロトニンが増えるとストレスが軽減でき精神的な症状に効果的です。
- 軽い運動をしてリラックスするのも五月病対策になります。

- 何事も一生懸命にするのは素晴らしいですが、完璧主義は心の負担になっていることがあります。上手くいかなくても、失敗は成功の元と考え心を樂にしてあげましょう。
- 起きたら太陽の光を浴びてセロトニンの分泌を促しましょう。
- ゆっくりお風呂を使ってたっぷり寝ましょう。
- 映画、絵画、コンサート、旅行等に出かけて気分転換を図りましょう。



色々な対処法を試してみても心身の不調がなかなか治らない場合、睡眠はたっぷりとっているのに悩みや疲れが消えない状態が 1 カ月以上続く場合、仕事や家事だけでなく、好きな趣味など以前は興味があったものにも関心が無くなるのは要注意です。医師に相談してみましょう。

平成 28 年度職員のお知らせ

玉島保健福祉センター玉島保健推進室 担当地区一覧表

役職	氏名	担当地区
センター所長	中桐 和夫	
保健推進室長	吉田 康子	
主任(保健師)	池宗 礼子	黒崎・沙美・穂井田
主任(保健師)	岡本 範子	上成
保健師	大島 紀子	船穂・八幡
保健師	瀬戸口 幸恵	乙島・乙島東
保健師	亀山 陽子	中央
保健師	瀧内 文恵	柏島・柏台
保健師	村田 さゆり	富田・南浦
保健師	小野 翔子	長尾

新緑の季節になりました。今年も、地域の皆様に愛されるようにがんばっていきたいと思います。気軽に声かけしてください。

介護するしやべらぬ母の目が語る
かなくぎの文字に味ある母の文
カーネーション手向けて偲ぶ母の日に

(会員 白髪道子)

川柳コーナー