

ゆったり

長月 (ながつき)

通信

9

September

秋を迎えたが、まだまだ残暑が厳しい日が続いている。皆様方体調の方はいかがでしょうか。

コスモスは秋を代表するキク科の植物で、和名を「秋桜(あきざくら)」といい、桃・白・赤色などの花を咲かせます。

コスモスの名前はギリシャ語で「秩序」を意味し、花びらが整って並ぶ様子から、名付けられたとも言われているそうですよ。今月も訪問入浴をよろしくお願ひ致します。

9月のイベント湯

22日から28日で生姜湯を予定しています
楽しみにしていて下さいね。



お知らせ

この度、訪問入浴、デイサービスのイベント時等のご利用者様のご様子を田原本園のホームページに掲載させて頂く事となりました。様々なサービスの情報も紹介しておりますので宜しければご覧下さい。

ご検索して
ください！



田原本園

田原本園訪問入浴サービス

636-0245

住所 田原本町大字味間523-1

TEL 0744-33-6066



秋のメンタル不調は9月病かもしれない

「九月病」とは？

9月病とは、主に夏季休暇明けの9月頃に多くの人が経験するとされる心身の不調を指す言葉です。医学的な正式名称ではありませんが、五月病と同様に、季節や環境の変化によって引き起こされる症状です。



9月病の原因

・**夏の疲れ**：夏場の暑さに負け、食欲低下や睡眠不足で疲れ切った身体がまだ回復していない可能性があります。

・**季節の変わり目**：9月は日が落ちるのが目に見えて早くなり、それに従って朝夕の気温が急激に下がるようになります。日中は暑く、朝夕は冷え、と寒暖差が激しくなるうえ、台風や秋雨に秋晴れと、天候（気圧）も目まぐるしく変化することから、自律神経が書き乱されます。

・**生活リズムの乱れ**：普段、正しく生活している人でも、長期休暇中は油断して（あるいはここぞとばかりに）夜更かし、朝寝坊の毎日を送り、生活のリズムが乱れてしまうということは珍しくないでしょう（特に帰省や旅行など長距離移動がともなうときに生活リズムを守ることは大変困難です）。睡眠時間が大きく乱れると食事の時間や摂り方も不規則になるうえ、適当にすませてしまうことで栄養バランスも悪くなりがちです。

9月は日中の残暑と、朝夕の冷気が対照的な季節の変わり目ですが、こうした時期はどうしても体調を崩しやすくなります。体がだるい、食欲がない、頭が痛いといった身体の症状から、気分が落ち込む、やる気が出ないなどの精神的な症状まで、多様な症状が現れます。



9月病の予防と対処

・**睡眠をしっかりとる**：不規則な睡眠習慣は睡眠の質を低下させます。睡眠の質が落ち睡眠不足になると、イライラしたり、集中力が落ちたりなど生活に支障が出てきます。睡眠のリズムを守ることが快適な睡眠には重要です。毎日同じ時間に寝て、毎日同じ時間に起きる習慣を身につけていきましょう。

・**バランスの良い食事をとる**：毎日3回、栄養バランスを考えた、おいしい食事をとることは、健康な身体の基礎となります。真夏の暑い時期に食生活が乱れていた場合はなおのこと、意識して毎日決まった時間に食事をとるようにしましょう。まずは朝食を大切にしてくださいね。

・**適度に身体を動かす**：身体を動かすことは、ストレス予防・解消や健康に大切な習慣です。日中にほどよく疲れれば、夜の睡眠の質も改善できます。しっかりと運動することが難しい場合は、散歩をするなど、今より身体を動かすことを意識してください。