



# 愛心便り 5/6月号

安全な在宅生活は愛心で安心!

## 愛心訪問リハビリ TOPIX

新年度から1ヶ月が経ちましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 今月は **5月病(6月病)** についてご紹介します!

### ○5月病(6月病)とは

医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる/何となく体調が悪い/などの軽いうつ的な気分に見舞われる症状です。転勤や転職、部署移動など新しい環境に変わることによってストレスや疲労がたまる事が原因とされています。我慢が続くと6月に症状が出る事があり、5月病をこじらせた状態が6月病と言われています。

### ○予防するには

- ・趣味に打ち込む・・・心がリフレッシュできる!
- ・運動をする・・・緊張を和らげ、心身がリラックスできる!
- ・生活リズムを整える・・・決まった時間に起きて気分がリセットできる!
- ・ルーティンをつくる・・・気持ちが和らぐ方法(深呼吸、好きな音楽を聴く、空を見る)を見つけてストレス耐性アップ!



## ～自己紹介～

今年3月に湘南鎌倉総合病院より異動となりました、理学療法士の須田です。病院でのリハビリの経験を活かしつつ、利用者様やご家族に寄り添い、より良いサービスを届けられるように努力していきたいと思っております。

理学療法士・作業療法士が  
それぞれのお宅にお伺いして  
支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート!

1回のリハビリ提供時間:  
介護保険をご利用の方: 40分 または 60分  
医療保険をご利用の方: 30分以上～60分未満

**利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています!**  
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、  
**御気軽にお問い合わせ下さい。**

空き状況は随時変動があります。  
訪問看護・訪問リハビリのご依頼があれば右記まで  
ご連絡下さい。

### 【愛心訪問看護ステーション】

〒247-0066 鎌倉市山崎 1202-1  
電話: 0467-45-0467 FAX: 0467-45-8863  
営業日: 月～金(祝日含む)  
訪問エリア: 鎌倉市、横浜市栄区一部

### 【愛心訪問看護ステーション 葉山支所】

〒240-0111 三浦郡葉山町一色 1746-2  
電話: 046-864-0010 FAX: 046-876-3847  
営業日: 月～金(祝日含む)  
訪問エリア: 逗子市、葉山町