

平成26年9月9日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

朝夕と涼しくなり、日増しに秋らしくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒暖の差が激しい季節でもありますので、体調には十分注意して、お過ごしください。



### ～ぐっすり眠って元の体調に戻そう！9月病の予防と対策～

過ごしやすい季節になってきたのに、なぜだか気持ちが落ち込んでいる。そんな人は9月病にかかっているのかもしれませんが。9月病では、よく眠れなかったり、逆に眠気が強くなったりします。9月病の症状や予防方法、対処法などを理解して、毎日を元気に過ごしましょう！！

#### 9月病の主な症状

9月病の症状としては、5月病と同じく抑うつや無気力、疲労感、不安感、焦りなどがあります。睡眠に関しては、うつ状態からくる不眠や過眠が現れます。秋の初めに寝つきが悪くなったり、朝早くから目覚めてしまったりするのは、9月病の前触れかもしれません。早めに対処して、うつ病や適応障害といった本当の病気になるのを防ぎましょう。



#### 9月病の予防と対処法

9月病の不眠の原因は、主にストレスです。その日に溜まったストレスは、寝る前に解決するのが原則。布団に入る前の1時間は、心から楽しめる趣味や軽めの読書、静かな音楽を聴くなどしましょう。また、38～40度のぬるめのお風呂に20～30分入ると、心身ともにリラックスして寝つきが良くなります。



寝床についてもまだストレスを感じるようなら、リラックスするための呼吸法をしましょう。まず、3秒間数えながらゆっくり鼻から息を吸い、お腹を膨らませます。次に、3秒間数えながらゆっくり鼻から息を吐きます。息を吐き終わったら、そこで3秒間、呼吸を止めましょう。この呼吸を5分間繰り返して、最後に息を吐きながら「リラックス」と自分に言い聞かせて下さい。

また、休日に寝だめをする方もいるかもしれませんが、眠りすぎるのも逆効果です。いつまでも布団の中にも、質の悪い睡眠が続くだけで疲労は回復しません。休日でも、平日の起床時間+2時間以内には起きるようにしましょう。





## 平成26年度 10月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ **開催日**：平成26年10月3日(金) 太極拳  
10日(金) 体操  
17日(金) 栄養教室



☆ **時間**：午後 1時30分 ~ 2時30分

☆ **場所**：ルーエハイム 2階 相談室

☆ **参加費**：無料

☆ **対象者**：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。  
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

**お申し込み、お問い合わせ先** ※ **お電話にてお申し込みください**

**住所**：鈴鹿市長法寺町763番地 **特別養護老人ホーム ルーエハイム**

**☎ 059-372-3811**

**担当**：安田・浅岡・大西

### ～高齢者・成人学級のご案内～

☆開催日時：平成26年10月8日(水) 10時00分～

☆場所：合川公民館 ホール ☆参加費：無料

☆内容 回想法を行います。懐かしい写真を見ながらその当時の事を思い出し、人生を振り返る事で五感が刺激され、脳を活性化する事が出来ます。思い出話に花を咲かせて、楽しい時間を過ごしましょう！

※こちらでは送迎を行っておりませんので、ご了承ください。

※お申し込みは、公民館にお願い致します。

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております