



# 元気庵通信

## 平成27年 7月

# スマイル



ひまわりが日に日に背を伸ばし、梅雨もそろそろ明ける季節となりました。  
 先月はバラ園への外出行事でした。寒暖の差が激しく全員参加はできませんでしたが、天候にも恵まれ楽しく過ごすことができました。また来年も一緒にいきましょう！！  
 雨のつづく日が多くなっていますが、季節を楽しみながら過ごしていきたいと思います。



### 6月のピカ1

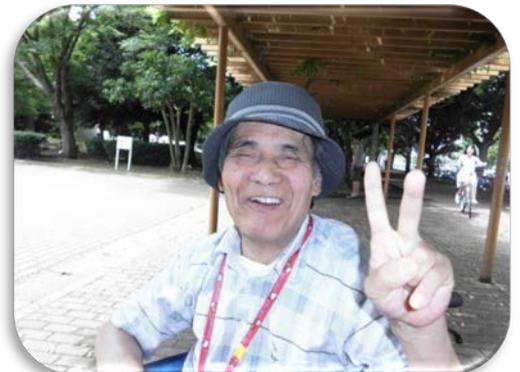
薬円台店



みなさんいいお顔です！バラは咲き終りでしたが香りは堪能できました！



機能訓練士の指導の元で、歩行訓練を頑張っています(^\_^)v



薬円台公園まで行きました!(^^)!  
子供達をみると元気になりますね！



今年もジャガイモが豊作でした！じゃがいもは何にしましょうか??



## 松が丘店

バラ園にて  
みなさんいい顔されてま  
す(^\_^)v



頑張れ～頑張れ～(^O^)



お洗濯できます(^O^)/  
日課になりましたね(^\_^)v



## 8月の予定

### 薬円台店

4日5日	うどん作り
6日7日	スイカ割り
10日	パン作り
15日17日	五平餅作り
20日	夏祭り
31日	誕生日会

### 松が丘店

14日	カレー作り
19日	カキ氷作り
20日	クッキー作り
21日	風鈴作り
28日	夏祭り



## 「介護うつ」



家族を介護するストレスが原因で起こる「うつ病」です。厚生労働省の調べによると介護者の23%、およそ4人に1人が「うつ状態」にあるという報告があります。うつ病の発症率はおよそ7%ですから、介護者はそうでない人の約3倍「うつ病」になりやすい状況下にあります。

介護うつが発症しやすい人は、介護のようにつま先まで続くのか先が見えないストレスには人は弱いものです。そのような状況下で周囲や職場の理解が得られないなど、別のストレスも加わることで、精神的にも肉体的にも限界になり、うつ病を発症してしまうのだと考えられています。

このような症状がでてきたら要注意です。

○睡眠障害(不眠・過眠) ○物事に意欲や興味がもてない。○気分の落ち込みが続く。○食欲や性欲の低下。  
○自分を責める。○死や自殺について考える。

このような症状がでてきたら専門医へ相談しましょう。

**「介護うつ」にならない為には、ひとりで抱え込まないこと**

幾ら頑張っても、ひとりでやれることには限界があります。よい意味で開き直った態度も大事だと思います。自分の負担を減らすことを考えましょう。介護の大変さは経験した人にしか分からないものです。

1人で抱え込まないため、介護サービスなどを上手に利用してください



## デイサービス元気庵 薬円台店・松が丘店

薬：船橋市薬円台6-19-33 TEL047-467-7644 Fax047-402-6588

松：船橋市松が丘3-26-7 TEL047-407-1771 Fax047-407-1747