

# ときしホームヘルパー通信

平成二十五年五月号  
土岐市社会福祉協議会

土岐市下町一〇六〇

NO. 18

## 新緑の季節です



桜の季節が過ぎ、いよいよ新緑、新緑の季節を迎えます。

田畑や野山が次々と緑に。

ところで、「みどり」は、古代日本では色の名前ではなく、草木の新芽や若葉そのものを指した言葉。時が進み、次第に新芽や若葉の色「緑色」を指すようになったようです。

赤子を「みどりこ」と言うのも

「新芽のように初々しい子」で、

「みどりの黒髪」は、「みずみずしくつややかな黒髪」の意味。古代の名残でしょう。東北からも桜

や新緑のニュースが届いています。緑は生きる力、生命の証です。



## 適度に休息！溜め込み禁物！ 五月病の乗り切り方

五月病の本質は心身のスランプ状態です。

「今までの仕事の量をこなせない」など、心身がスランプ状態になる、大きな原因のひとつは、疲労です。疲れているのに無理をしてやれば、仕事の効率は落ち、ぐったりしてしまいます。それをさらに無理してやると、もっと、仕事の能率は低下してしまい、心身ともグロッキー状態になってしまわう、悪循環になります。心身のバッテリーがあがってしまわないように、次の対策が大切です。

- ・睡眠時間を確保する。
- ・栄養のバランスの取れた食事を規則正しく摂る。
- ・仲間と話す。コミュニケーションの機会を大切に
- ・一度に多くのことを達成しようと、がんばり過ぎない。
- ・スケジュールに余裕を持たせる。

新しい環境に適応中の人は、先は長いですから、初めから全力疾走ではなく、適度に休養を入れながら、余裕を持ってがんばりましょう。



## 介護者のつどい ご案内

●平成二十五年五月十六日(木)  
九時三〇分から十三時まで

●肥田公民館 調理室

「高齢者の食事について」

(調理実習)

- ・食事介助のポイント
- ・食事介助のための基礎知識
- ・高齢者の脱水
- ・咀嚼・嚥下困難
- ・食べやすくする工夫

自宅で介護をしてみえる方、介護食に興味がある方のための食事に関する情報交換会です。



申込み・問い合わせ

土岐市社会福祉協議会

土岐市総合福祉センター

ウエルフェア土岐

TEL 5716661

