

『五月病』って何？

4月は、新入学、就職、配置転換、新生活などで環境が大きく変わる季節。新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようと頑張りすぎて5月の連休を過ぎたあたりからうつ的な状態になることを「五月病」といいます。

(五月病というのは正式な病名ではなく、医学用語では適応障害といわれています。)

どんな人が五月病になりやすいの？

環境が変わる方に多く見られますが性格的に陥りやすい人とそうでない人がいるのが事実です。

具体的な症状（心とからだが発するSOSサイン）

- 精神面・・・やる気がでない、何をするにもおっくう、イライラする、不安や焦燥感がある。
- 身体面・・・よく眠れない、朝起きられない、食欲がない、いくら寝ても疲れがとれない、頭痛や腹痛がある、元気がない、体調がすぐれない
- 行動面・・・お酒やタバコの量が増える(大人)、つい食べ過ぎる、学校に行きたがらない

要注意タイプの人



五月病の予防はストレスと上手に付き合うこと！

- * ストレスを前向きにとらえよう
悪い面ばかりではなく、よい面を考える
- * 完璧主義は捨てよう
うまくいなくてもいい、失敗は成功のもとと考える愚痴をこぼそう
- * 嫌なことを自分の中にためこまない。家族、仕事仲間、友人に悩みを話せると心強い
- * 出来ないことは出来ないと言おう
- * 無理に頑張らない、何もかも自分ひとりでやろうとしないで人に助けてもらう
- * 自分にあったストレス解消法を
趣味、スポーツ、音楽など
- * (大人は) 子どものSOSに気付いてあげる
心を落ち着けて子どもと話をする時間を作る。変化に気付く。大人の重圧から解放する。

※5月病に限らず、ストレスがたまってくると心身の適応能力の限界を超え、心も体もSOSのサインを発します。自分では気付かないことも多いので、家族や職場の仲間など、周りの人が気付いてあげることが必要です。

こんにちは！食生活改善推進委員です

私たち食生活改善推進委員は錦江町の主催する養成講座を修了し、町長の委嘱を受け、食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。これから2ヶ月に1回、私たちの活動や、管理栄養士の指導のもと毎月実施している研修会で使用したヘルシーメニューを紹介させていただきます。

私たちはこんな活動をしています

- *各地域の健康づくりのための料理講習会
- *健康レシピの説明・配布
- *親子料理教室の開催
- *ヘルスサポーター教室 ほか、町が主催する健康づくり事業への協力

私たちの仲間を大募集♪・・・養成講座を修了して、私たちと一緒に楽しく活動しましょう!!



塩もみきゃべつの
ポークロール
エネルギー
224 kcal

材料（4人分）と作り方

- 豚もも薄切り肉 300g、きゃべつ 1/2個、塩 小さじ 1/2、サラダ油 大さじ 2 ★(みりん・醤油 各大さじ 1・1/2)
- ①きゃべつはせん切りにして塩を全体にまぶして5分ほどそのままにしておく。
 - ②豚肉の枚数にきゃべつを等分にする。豚肉は1枚ずつ広げ、水分を絞ったきゃべつを芯にして巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。フライパンに油を熱し、肉を加えて中火で全体を焼きつける。肉に火が通ったら、★を回しかけて全体にからめる

担当推進員から、ワンポイント!!

今月ご紹介するのは、地域で採れた野菜をふんだんに使ったメニューです。簡単で野菜もたくさんとれるのでおすすめです。料理のことなど分からないことがありましたら、最寄の食生活改善推進員にお尋ねください
(今月の担当：尾崎真至子推進員)