

大船渡久名畑広報

「5月は皐月」

日々春の日差しが和らいで来ましたね。

一日一日夢と希望を持って楽しく暮らして行きましょう。

ゴールデンウィークを楽しくお過ごしください。

今月の遠野まごころネットお茶会は4月27日（金）です。

みなさま、体調はいかがでしょう？

みなさま、ご自身や身の回りの方で下にあるような変化はありませんか？



心理面・感情面の変化

- 睡眠障害（不眠・悪夢を見る・眠りが浅い、何度も夜中に目が覚めるなど）
- 怖いことを思い出す
- 孤立感、意欲の減退
- いらいらする、怒りっぽくなる
- 気分が落ち込む ●自分を責める



思考面の変化

- 集中力が低下
- 無気力
- 混乱して思い出せない
- 判断力や決断力の低下
- 選択肢や優先順位を考えつかない



このような体調や気持ちの変化はありませんか？

- 頭痛・筋肉痛・胸痛
- だるい・めまい・吐き気
- 下痢・胃痛
- 風邪をひきやすい
- 動悸・震え・発汗
- 持病の悪化



- 神経が過敏
- ちょっとしたことでけんかになる
- ひきこもり
- 食欲不振や過食
- 飲酒や喫煙が増える
- 子供がえり



身体面の変化

行動の変化

「5月の談話室予定休日はカレンダー通りのお休みとなります。」