



5月病予防で スッキリ解消!!

皆さん、4月から学校や職場など新しい環境に変わり5月病になっていませんか?5月病の多くは一過性の症状であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。今回はそんな憂鬱な気分を少しでもリフレッシュできる対策をご紹介します★



そもそも5月病って?

新年度の4月には入学や就職、異動、一人暮らしなど新しい環境になり、新生活に馴染もうと気合が入っている頃に5月のゴールデンウィークに入り、連休中に気持ちが切れてしまい、無気力・憂鬱になることが多い。ちなみに5月病という病気はなく、うつ病・適応障害と診断される。

原因は?



慣れない環境でのストレス。適応しなくてはいけないという気持ちが疲れ・ストレスの要因に…

主な症状は?



対策

ストレス発散させることを意識! とにかく自分の好きなことをすることがおすすめ! 自分にご褒美を与えましょう😊

食事で気分転換! 美味しいものを食べよう!

不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き感情をコントロールする神経伝達物質※「セロトニン」が不足しがちです。セロトニンは動物性タンパク質に多く含まれる「トリプトファン」を原料に合成されます。トリプトファンは体内で生成できないので、食事から摂取し、「主食・副菜・主菜」を組み合わせて意識的にあわせホルモンを増やしましょう!

※セロトニンは…別名しあわせホルモンと呼ばれる脳内ホルモンで神経伝達物質の一つ。脳は緊張やストレスを感じるとセロトニンを分泌し、ノルアドレナリンやドーパミンの働きを抑制し、自律神経のバランスを整えようとします。



トリプトファンが摂れる食材

肉、魚、大豆製品、乳製品、米などのお穀類などです。その他、ごま・ピーナッツ・卵・バナナにも含まれています。



ストレスに負けない食生活

「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。ビタミンCはキャベツやトマト、グレープフルーツなどに多く含まれています。

また、豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。特に牛乳や卵は神経伝達物質の合成を盛んにしてくれるトリプトファン、フェニルアラニンが含まれます。また、トリプトファンには不眠症やうつ症状改善、フェニルアラニンには精神の高揚、抗うつ作用もあります。



質の良い睡眠を 心がけよう!

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」、「寝る前にテレビやパソコンを見ない」などの生活習慣を身に付けましょう。



オフの日はどこん 好きなことをしよう!

オフの日自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。体を動かすこともストレス解消法の一つです。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。



親しい人との会話で 発散しよう!

同僚や同期、家族や友人などとのコミュニケーションの機会を大切にしましょう。悩みを他人に話すことでストレス解消に繋がります。心の中のために込んでいることを言葉にして吐き出すだけで、問題は解決されなくても、気分は確実に楽になると思います。

受水槽・高架水槽清掃、 消防設備点検 実施いたしました。



4月1日・15日に受水槽・高架水槽清掃、
4月22日に消防設備点検を実施いたしました。
ご協力いただきましてありがとうございます。
今回消防設備点検のご都合がつかなかったお部屋
に関しましては次回(10月頃実施予定)ご協力
いただければ幸いです。

サンハイツ大和 第3ポンプ室不良により ご迷惑をおかけいたしました。

3月23日頃、一時的にお部屋で水が出ないトラブルが発生
いたしました。要因としましてはポンプ室の雨漏れ
により機器不良が発生したものとみられます。
ご入居様にはご迷惑・ご不便をおかけし、大変申し訳
ございませんでした。
現在のところ復旧作業が完了し正常に作動しております。

GW休業のお知らせ

5月3日(火)～5月5日(木)

緊急のご連絡は
ALSOKへご連絡ください。

ALSOK・総合警備保障
ガードセンター

☎ 0120-49-2413

(24時間受付対応)

不要な自転車がありましたら お声がけください

サンハイツ大和第1・第2敷地内駐輪場が時間帯によっては停
められないとのお声がございました。

不要な自転車を駐輪している方がいらっしゃいましたら管理
人が処分を行いますのでお声がけください。

駐輪場の整備にご協力をお願い
いたします。



★今月のエッセイ★

新年度が始まりました。子供がこの春から大学に進学し、この数ヶ月は新生活の準備にバタバタした日々を過ごしていました。が、ようやく落ち着いてきました。今までの学生生活とは違い自分で管理する時間も増え、慣れないことも多く、忙しそうにしていますが、新たな環境を楽しんでいるようにもみえ、少し羨ましく感じています。そんな中、私が少し面倒くさいと感じていることが「送迎」です。子供は電車通学をしていて、最寄り駅までは自転車を使用していますが、帰宅が遅くなる時は駅まで迎えに行っています。毎日の晩酌を楽しみにしている私にとっては、「今日日は飲める日? 飲めない日?」が重要になってきます。子供が卒業するまではしょうがないと自分言いつつ聞かせながら、最近は何んか増えてきた我が家です。ノンアルコール飲料の種類が意外とあるので、この際お気に入りを見つけてのめいりかもしませんね

(笑)

(岡村)

～ゆ～とりのある
和モダンの森の家～

予約制

【場所】 深谷市東方
【時間】 10:00～17:00



～田園の中の森の家
北欧タイプ～

予約制

【場所】 行田市下戸戸
【時間】 10:00～17:00



5/22(日)

W開催!

OPEN HOUSE

詳細・その他イベント等、森の家HPに掲載中or「大和屋 森の家」で検索 〒360-0018 熊谷市中央 3-2 ☎048-527-8181

お問い合わせ ご相談は「サンハイツ大和管理人」または「くまがや館」までご連絡ください。

サンハイツ大和管理人：☎048-525-3660 ☎090-2458-0838 勤務時間 毎日8:00～17:00(年末年始・GW・夏期休業有り)

くまがや館：☎048-524-3488 開館時間 毎日10:00～17:30(毎週水曜日・年末年始・GW・夏期休業有り)

夜間緊急連絡先：ALSOK・総合警備保障ガードセンター ☎0120-49-2413(24時間受付対応)