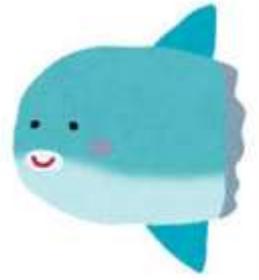


まんぼう通信

平成 30 年 10 月 1 日 No.48



こんにちは！

10月になり、涼しい日も増えてきました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。さて、秋から冬にかけて増加する、「**季節性うつ病**」をご存じでしょうか。これは、日照時間が短くなる10月～11月にかけて症状が出始め、日差しが長くなる3月頃に回復するというサイクルを繰り返すものです。

～季節性うつ病の主な症状～

- 気分が落ち込みやすい
- 疲れやすい、動きたくない
- 物事が楽しくなくなった
- イライラする
- 集中力がない
- 睡眠時間が長くなる
- 食べ過ぎたり、食欲が減退したりする



～対処方法～

- 栄養バランスの良い食事をする
- ウォーキングなどの運動をする
- 気兼ねなく話せる人を見つける
- 太陽の光を浴びる、部屋を明るくする

日照時間の短さが症状を悪化させます。

自然光が難しい場合は、照明を明るくするなどして、明るい環境を作りましょう。

 皆さんは、気分転換の方法をお持ちでしょうか？ 

旅行や**外出**は、良い気分転換になります。今の時期は紅葉を見にドライブに行くのも良いのではないのでしょうか。昔やっていた趣味を久しぶりにやってみるのも良いかもしれません。私たちもリハビリで気分転換の手助けができたらと思います！自分に合う気分転換の方法を見つけ、寒い季節を元気に乗り切りましょう。