

◇ シリーズ うつ病について③
 ～ 現代人に唱える'いい加減'のすすめ～

かざぐるま新聞

8月号

これまでシリーズでお伝えしてきました'うつ病'について。

最後はもっとも大事な考え方について述べたいと思います。

情報機器が発達し、その膨大な情報の中で生きていく現代人

にとって、それは時として強いストレスや不安に繋がる事があります。

直接に共感し合える相手がいなく、うつうつと考えすぎ、

どんどんあてもない方向に想いが膨らんでいく。

これでは肉体的にも精神的にも健康であるとは言えませんよね。

幸せホルモンであるセロトニンをよいたくさん出すには、

あまり考えすぎない(=いい加減に考える)事が大事なんです。

'ケセラセラなるようになるさ♪'なんて歌が昔流行りましたが、

時にはこれくらいの気持ちで物事を考えることも

必要なのではないでしょうか。

- ① 頑張り過ぎない
- ② 心配し過ぎない
- ③ 怒り過ぎない
- ④ 真面目過ぎない ...etc



◇ 訪問リハビリはじめました

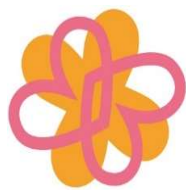
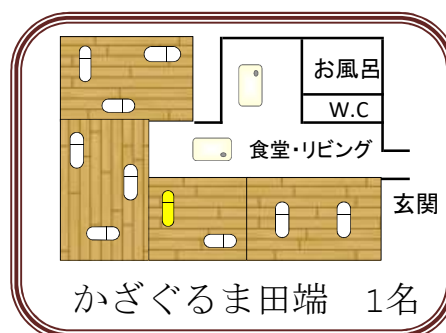
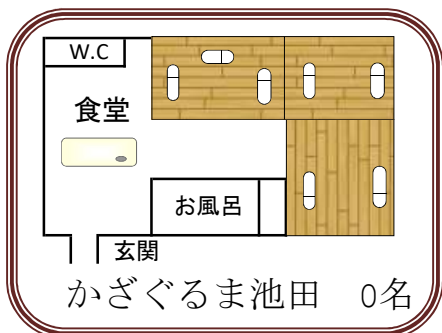
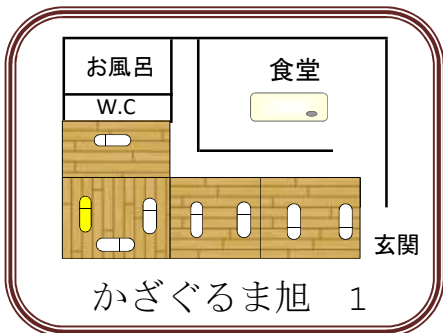
弊社系列の訪問看護リハビリテーションに7月からOT：作業療法士さんが入職され、施設の利用者様にもリハビリを提供出来るようになりました。今後も高まるリハビリニーズに、グループ一同積極的に応えてまいります



体験された利用者様に大好評♪

空き部屋状況 H28.8/1現在

● ...空き



住宅型有料老人ホーム

かざぐるま TEL

ヘルパーさん・
 看護師さん大募集!
 052-799-8103

〒488-0811 尾張旭市東山町1-2-アサヒビル202

【ご相談・受付】 9:00~18:00 (土日を除く)
 【担当】 鈴木・久保田 (介護福祉士)