

『気仙沼訪問リハビリステーション』

まんぼう通信



平成 30 年 5 月 1 日 No.43

みなさんこんにちは！

新緑のさわやかな季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

当事業所にも、4月から新しい仲間が2名増えました！

今後も地域の皆様に愛される事業所となるようスタッフ一同励んで参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



【事務員】

名前：下屋敷紀子（しもやしきのりこ）

出身：気仙沼

趣味：乗馬

一言：みなさんよろしくお願いします！

【作業療法士】

名前：佐藤真菜（さとうまな）

出身：山形県 酒田市

趣味：ピアノ、テレビを観ること

一言：元気に頑張ります！よろしくお願いします！



理学療法士：2名 作業療法士：3名 事務員：1名

の計6名での新たなスタートです。

今後も地域の皆様に愛される事業所となるようスタッフ一同励んで参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問リハビリステーション

TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324

KNOAHの勉強会にて花束を頂きました❀

多職種が集まる勉強会（KNOAH）に参加してきました。

地域を繋ぐネットワークの場で交流を深めることができ、大変貴重な体験となりました。

異動先の宮古市でもお互いに何でも言い合える場を作り、地域を盛り上げていってほしいと思っています。

お疲れさまでした！！

村岡クリニック
医師 村岡正朗 先生

地域包括支援センター
所長 尾形直子 さん

南郷調剤薬局
薬剤師 武田雄高先生



五月病に要注意！！



みなさんも一度は耳にしたことのある「五月病」。五月病とは正式な名称ではなく、医学的には「**抑うつ状態**」というものです。一般的には5月の連休が明けたところから夏ごろにかけて、特に**環境の変化が大きい人**がなりやすいと言われています。

～主な症状～

- ・何となく気が滅入る
- ・身体がだるい、面倒くさい
- ・人に会うのがおっくう
- ・原因不明の体調不良
- ・いらいらする

～五月病を防ぐために～

- ✓ 休日でも生活リズムを崩さない
- ✓ 3食しっかり食べる
- ✓ ストレス発散法を見つける

