



第50号
平成31年
4月発行



介護保険の認定を受けている方へ

平成31年4月から、要介護・要支援被保険者の方への当医院でのリハビリ（理学療法士・作業療法士が直接関わる運動療法）が提供できなくなりました。大変ご迷惑おかけしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



※ホットパック・牽引・電気などの物理療法による治療は可能です。

要介護・要支援被保険者の方がリハビリを受ける為には、
①通所リハビリテーションを利用する方法と、②訪問リハビリテーションを利用する方法があります。
また、本人様の状態が良く、介護保険のサービスを使う必要がない場合は、介護保険の更新日を待たずに取り下げる事も可能です。

詳しくは、担当の介護支援専門員にご相談下さい。

平成版 八女市の歩み



| | | | |
|------|--|-------|--|
| 平成1年 | 第1回九州和太鼓フェスティバル開催(星野) | 平成16年 | 福岡県立輝翔館中等教育学校開校(黒木) 9月 台風18号で市内に大被害 |
| 2年 | 第1回立花町観梅会開催(立花) | 17年 | 道の駅たちばな開店(立花) |
| 3年 | 台風17号で八女福島の燈籠人形屋台が壊れる 台風19号で市内に大被害 | 18年 | 10月 八女市と上陽町が合併し、新「八女市」誕生 |
| 4年 | 天皇皇后両陛下、伝統工芸館をご視察 西短大付高が全国高校野球選手権大会優勝 | 19年 | 地域交流センター「ふじの里」開店(黒木) |
| 5年 | 第1回全日本きんま選手権大会開催(上陽) 第1回ホテル祭り開催(星野) | 20年 | 都市景観大賞「美しいまちなみ優秀賞」(国土交通省開催)に八女福島地区が選ばれる(八女) |
| 6年 | 県内初斜張橋「ほたる橋」開通(黒木) 「茶の文化館」が開館(星野) | 21年 | 小中一貫教育校上陽北浜学園開校(上陽) |
| 7年 | 平和の広場に「平和の塔」建立(星野) | 22年 | 2月 黒木・立花・矢部・星野と合併し新「八女市」誕生 9月 角整形外科さわやかくろぎケアプラン開業 |
| 8年 | 第1回矢部川物語開催(八女) | 23年 | 八女市民会館交流棟完成) 月26日落成記念式典、愛称が「おりなす八女」に公募で決定 |
| 9年 | グリーンパル日向神峡開店(黒木) 蛸の谷フィッシングパーク「夢たちばなビレッジ」開店(立花) | 24年 | 7月 九州北部豪雨による大災害 FM八女の開局と緊急告知FMラジオの全世帯配布 |
| 10年 | 第1回雛の里八女ぼんぼりまつり開催(八女) べんがら村開店(八女) | 25年 | 八女東部スポーツ公園オープン |
| 11年 | 8月 医療法人 角整形外科新規開院 総合保健福祉センター「かがやき」完成(立花) | 26年 | 八女市ドクターヘリポート(市内4カ所・照明付)完成 |
| 12年 | 星野村総合保健福祉センター「そよかぜ」が開館 | 27年 | 八女市岩戸山歴史文化交流館「いわいの郷(さと)」開店 |
| 13年 | 8月 角整形外科通所リハビリそよ風くろぎ開業 ほたると石橋の館(上陽) / 「きらら」(星野)開店 | 28年 | 八女市矢部地区観光物産交流施設「木のさと」開店 八女市大淵体験交流施設「げんき館おおぶち」開店 |
| 14年 | 龐大橋完成(上陽) | 29年 | 「野球部員演劇の舞台に立つ!」の映画完成 |
| 15年 | 黒木町役場新庁舎落成(黒木) | 30年 | 「奥八女別邸やべのもり」グランドオープン 主要地方道八女香春線「合瀬耳納トンネル」完成 |

5月病ってどんな病気？

4月になると、学生や社会人など、新しい環境で生活を始める人が多くみられます。しかし、5月の連休を過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。これがいわゆる「5月病」や「6月病」と言われる病気で、正式には、「**適応障害**」や「**軽度のうつ**」といった診断名がつけられます。**環境の変化**（職場環境、生活環境、人間関係など）に伴う**心身の負担、ストレスが主な原因**です。多くは一時的なもので、**適度な休息などで改善される**ことがほとんどです。



5月病にならない為のアドバイス

1. 会話でストレスを解消する

周囲の人とのコミュニケーションを大切に。食事も1人で食べる「孤食」はなるべく避け、リラックスできる時間を増やしてください。

2. 栄養バランスのとれた食事を心がける

食事は「主食・副菜・主菜」を組み合わせ、アミノ酸（たんぱく質）、ビタミンB群・ビタミンC、炭水化物をバランス良く摂取するよう意識。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、とりわけ精神を安定させる神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちです。

3. 質の良い睡眠をとる

睡眠は疲労回復に重要です。「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。

4. オフの日の過ごし方

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。運動もストレス解消法の1つで、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、「セロトニン」の分泌が促されます。

周囲の人の対処方法

新しい環境で働く人に対して上司や周囲の人は積極的に声をかけるなど、孤立させないような気軽に相談しやすい職場作りに努めてください。悩みがあるようならまずは受け止め、厳しく指摘しないことが大切です。

今日の脳トレ！

- 問題1 毎月4月になると新しくなる土ってなーんだ？
- 問題2 生まれて三年経つと食べれる食べ物ってなーんだ？
- 問題3 春になるときれいな声でなく「イス」は？
- 問題4 春になるといなくなるダルマってなーんだ？
- 問題5 4月になるといつせいに始めるがっきってなーんだ？

1. 干渉 2. 山 3. ウェン 4. 雪 5. 鳥



医療法人 角整形外科医院 HP
<http://sumi-seikeigeka.com>



通所リハビリテーション そよ風くろぎ ブログ
<http://soyokazekurogi.blog.fc2.com>



facebook



Instagram



【いいね！】
をお願いします!!

