



皆さんゴールデンウィークはどのように過ごされますか？お出かけする方、家でのおんびりする方、様々だと思いますが、事故やコロナ感染に気がつかながら、日頃の疲れやストレスが解消できるといいですね。



～その疲れ「コロナ疲れ」かも知れません～



休養をとっているのに体がだるい、激しい運動をした訳でもないのに疲れやすい。そんな症状にお悩みの方はいませんか。例年この時期話題になる「5月病」と思われがちですが、最近では新型コロナウイルス対策の影響で、前述のような症状を訴えるコロナ疲れの人が増えています。コロナ疲れに負けないためにも、早めに対処することが大切です。

次のような症状がみられる場合は、「コロナ疲れ」の可能性が 있습니다。早めに対策を講じましょう。

- ・体がだるい
- ・疲れがとれない
- ・眠れない
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・めまい



- ・不安、心配
- ・気分が落ち込む
- ・緊張感
- ・イライラ
- ・落ち着かない
- ・集中力、意欲がわからない



「コロナ疲れ」に負けないために

★規則正しい生活リズムを取り戻す★

テレワークや時間差出勤、外出自粛のため、従来の生活リズムが狂ってしまった人も多いのではないのでしょうか。生活の乱れは、だるさや疲れの原因となります。

★運動不足を解消する★

自宅で過ごす時間が多くなった人は、意識して体を動かす機会を作りましょう。家事の動きを意識することで、運動効果を得ることが可能です。

★バランスの取れた食事をする★

だるさや疲れの解消には、バランスのよい食事も大切です。特にビタミンB群(豚肉、うなぎ、牛乳、納豆など)が不足すると、疲れやすくなりますので、積極的に摂ることをお勧めします。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。

さくらのクリニック : ☎0285-37-1221





今年も思川桜が見事に花を咲かせてくれました！コロナ禍でお花見に行けないため、利用者の皆様にはこちらで記念撮影をして、お花見気分を味わっていただきました。



通所部門

最新の作品紹介



今月も素敵な作品をありがとうございました。



さくら野では長期入所、通所リハビリテーションを行っております。
ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせしてしまうことがございますので、事前にご連絡下さい。

ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ：[☎0285-37-1110](tel:0285-37-1110) 担当:三村・玉田



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

<http://www.sakura-ac.com>

施設利用に関するお問い合わせ：0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ：0285-37-1221 担当 中山(浩)

