



新緑がまぶしい季節、いかがお過ごしでしょうか。

私たちスムトコデは矢部へと拠点をうつし、1か月がたちました。新しい場所での業務も少しずつ慣れてきたように思います。

今後も、安心・つながりを大切に利用者さま一人一人と向き合っていきたいと思います。

五月病？

右のチェックリストのような症状はありませんか？

ゴールデンウィークを過ぎたころからストレスにより、やる気が出なくなったり、体調が悪くなったり、**環境の変化による**
こころと身体からのSOSとしてこのような症状が現れることがあります。

十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスを意識した食事が五月病の対策にもつながります。

チェックリスト

- ☐ やる気が出ない
- ☐ 食欲がない
- ☐ ネガティブ思考
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 集中力が落ちた
- ☐ 体がだるい

利用者さんから
可愛いお花を
いただき
ました～♪



訪問看護ステーション

SUMUTOCODE (スムトコデ)

〒861-3515

熊本県上益城郡山都町城平340番地1

TEL:0967-72-9525



◎空きに余裕あり ○空きあり △ご相談 ×空きなし

5月空き状況		月	火	水	木	金
午前	看護	○	○	○	○	△
	リハビリ	○	△	○	○	○
午後	看護	△	△	○	△	△
	リハビリ	○	△	○	○	△