

# なごみ News Letter

## 相談室 移転のお知らせ

この度、相談室が下図のとおり移転することになりました。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。



◀通所なごみ玄関



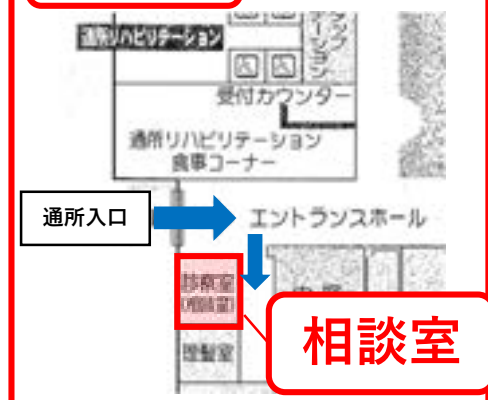
▲相談室は通所なごみの玄関を入れてすぐ右手側にあります。



## 介護老人保健施設なごみ



### 拡大図



### 相談室

介護老人保健施設なごみ

TEL:0770-77-3184

FAX:0770-77-3388



▲施設HP  
QRコード

## グループホームの休止について

認知症対応型グループホームは、地域密着型のサービスとして、平成18年5月の開設当初より、おい町、高浜町の指定を受け、家庭的な雰囲気与生活していただける施設として、多くの方にご利用いただけてきました。

しかしながら、近年ご利用いただける方が少なくなってきた一方で、全国的に人材不足が深刻化しており、当施設においても、介護士の確保が難しくなっております。

こういったことから、関係機関と協議し、令和5年3月末日をもって、グループホームを休止することとさせていただきます。

このような状況となり大変心苦しくはありますが、長年にわたるご愛顧心から感謝いたします。なお、なごみ診療所、介護老人保健施設なごみ、通所リハビリテーションなごみは通常通り運営いたしますので、今後ともよろしくお願いいたします。



## メンタルヘルスケア—セルフケアでこころを元気に



### ストレスって何？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれませんが、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

### ストレスの原因

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。

### 自分のストレスサインを知る

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

## ストレスをためない暮らし方

### ライフスタイルは こころの健康にも大切 —生活習慣



ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

### 頭を柔らかくしよう —考え方



ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。

そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。

### 困ったときは誰かに 話してみよう —相談



困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。