



けんあい通信

2025

NO.112

05

お知らせ：マイナンバーカードご持参ください

しあわせです感謝 名古屋市 60代 K.H より

5月病について

春の疲れと5月病

新年度が始まり、環境が大きく変わる春。緊張や期待の中で過ごしてきた4月を終える頃、ふと心や体に不調を感じる方が増えてきます。これが、いわゆる「5月病」と呼ばれる状態です。無気力、倦怠感、集中力の低下、食欲不振などが主な症状で、特に真面目で頑張り屋の方がなりやすいといわれています。

まずは、自分を労わることから

「気のせい」「自分が弱いせい」と思い込まず、まずは自分の心と体の声に耳を傾けましょう。大切なのは、無理をせず休むこと。そして、生活リズムを整えることです。毎朝決まった時間に起きて朝日を浴び、バランスの良い食事を取り、軽い運動を取り入れるだけでも心が前向きになります。

自然とともに、心のリズムも整えて

5月は新緑が美しく、自然のエネルギーに満ちた季節です。5月病でなくても深呼吸して、少しだけ歩いてみる。それだけでも、心は少し軽くなります。季節の変化とともに心もリフレッシュして新しい習慣を身に付けていきましょう。



健愛薬局 吉田知子

患者様にお願い

処方箋お渡し時、お薬手帳・保険証・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒に出していただけると助かります。ご協力お願いします。
知多厚生病院や半田市民病院、他病院のお薬も調剤いたします。

-- クレジットカード・PayPay 対応 --



健愛薬局 半田店
ホームページはこちら



健愛薬局

半田市雁宿町 1-48-2 雁宿中壁ビル 1F

☎ 0569-84-3946 (平日・休日・夜間の連絡先) FAX 0569-84-3956

ジェネリック医薬品の流通状況が厳しいため、一部のメーカーを変更させていただいております。何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。