

東京2020

オリンピックまで あと **561** 日

東京2020

パラリンピックまで あと **593** 日

2019年

5月号



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号

TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

フィット

こうとう M I N I



五月病のサインとは

「五月病」とは虚脱感や倦怠感などを伴う不調を指します。

以下の項目に思い当たる節がある人は五月病になっているかもしれません。

- ▶ よく眠れなくなった
- ▶ 食欲がない
- ▶ 作業効率が悪くなりミスが増えた
- ▶ 人と会うのが億劫だ
- ▶ 漠然とした不安がある

実はこの五月病、「うつ症状」の前段階と言われ、放置していると「うつ病」になってしまう可能性があるのです。

うつ症状へ繋がる前に

まずは、ストレスを溜めない・張り切り過ぎないことが大切ですが、早めに神経科や心療内科を受診し、専門医からアドバイスを聞きましょう。

また、周りの人に普段と違う様子が見られたら、ぜひ声を掛けてあげてください。

裏面

五月病を吹き飛ばせ！

頭すっきりマッサージで

ストレスを溜めない日常に

頭すっきり リフレッシュ 休み時間に簡単マッサージ



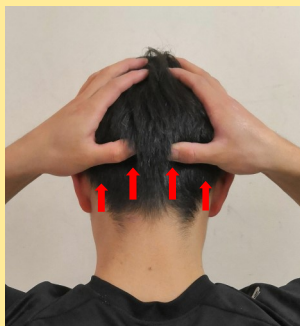
協力：(株)フクシ・エンタープライス

側頭部から頭頂部へ向かい、指の腹で引き上げるようにスライドさせます。



頭の筋肉をほぐしましょう

こめかみ～耳の上を、手の平の腹でじっくり押します。



後頭部を頭蓋骨に沿って親指で押します。



指を熊手のように広げ指の腹で頭全体をポンポンリズムカルに叩きます。

★ゴールデンウィークスペシャルイベントのご紹介★

区内スポーツセンターでは、「ゴールデンウィークスペシャルイベント」として様々なイベントを用意してお待ちしています。ここでは一部をご紹介します。詳細は、各施設までお問合せください。

スポーツ会館

【5月3日】

産後ヨガ&キッズパーク
10:00～11:00
2歳未満の子と女性保護者
700円

亀戸スポーツセンター

【5月4日・5日】

ひみつの特訓
～苦手克服かけっこ教室～
10:00～11:00
小学1～3年生
1,000円（2日間）

東砂スポーツセンター

【5月2日・3日・4日】

ヨガトライアル
10:00～11:15
一般男女
各回 500円

★5月の休館日★

5月13日（月）・5月27日（月）

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日です。



KOTO city in TOKYO
スポーツと人情が詰まるまち 江東区