

日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り誠にありがとうございます。  
薫風さわやかな季節になりました。季節の変わり目でございますので、お体にはお気をつけてください。



## 食から予防する五月病

新年度を迎え、「よし、頑張るぞ!」という気分がひと段落すると五月病シーズンがすぐやってきます。遠出が難しい昨今ですが、鬱々とした気分を払拭する為に、ぜひ食を楽しみながら五月病対策をするのはいかがでしょうか?

### 五月病とは

五月病は正式な病名ではなく、主にストレスが原因で、「軽度のうつ」や「適応障害」と診断される症状を総称して呼ばれています。新年度は進学や就職、転居などで新しい環境に変わる人が多く、その緊張感が緩む5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、授業や仕事に集中できない、なんとなく体調が悪いなどの症状として出てきます。

### 五月病を予防するには -睡眠と運動とバランスのよい食事が大切-

五月病には脳内の神経伝達物質であるセロトニンの不足が関わっていると言われています。セロトニンは睡眠や精神安定にかかわる物質で、不足すると睡眠障害や不安感、抑うつ状態が生じやすくなります。従って、五月病を防ぐにはセロトニンの不足を予防することが大切です。

生活の中でセロトニンを増やす工夫として、適切な睡眠をとることや日光を浴びること、ウォーキングなどの運動をすることなどがあげられますが、セロトニンは体内では生成できず、必須アミノ酸のトリプトファンから作られるため、食事もカギとなってきます。

トリプトファンは肉や魚に多く含まれており、他にも乳製品や大豆製品にも多く含まれます。

また、トリプトファンからセロトニンが合成されるときには、炭水化物・ビタミンといった栄養素も必要となってきます。つまり、バランスよく食事をとることが大切です。



## ストレスサインに気を付けよう

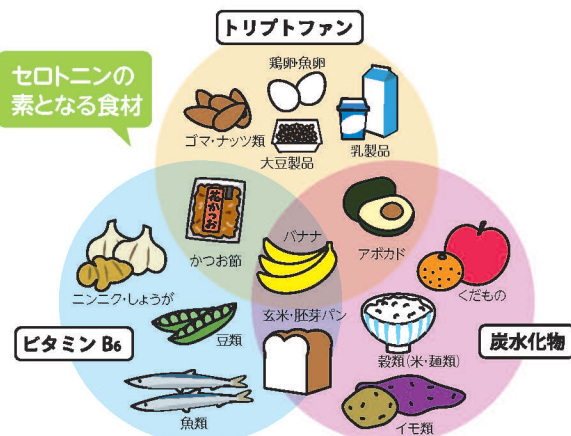
### ●こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる



### ●体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



さいたま編

## トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ! トーカイのご当地グルメ

川越菓匠 くらづくり本舗 『甘諸先生』  
〒350-0055 埼玉県川越市久保町5-3 (久保町本店) ※全43店舗  
営業時間:9:00~18:00 (年中無休) TEL: 049-225-0030

くらづくり本舗さんは、明治20年小江戸・川越にて餅菓子店として創業しました。以来、ふるさと川越を愛しむ心を大切に、和菓子を通じ心の懐かしさ、やすらぎを求め、誰からも愛される和菓子の老舗として、埼玉県西部・南部地区に店舗を構えています。

今回ご紹介するのは、薄く輪切り(スライス)にしたさつま芋を油でカラッと揚げて砂糖をまぶした、カリッと歯ごたえのあるお菓子『甘諸先生』です。さつま芋の甘い味わいと軽い食感で次から次へ止まらなくなるおいしさです。

また新発売である『葛』の旨さを引き出す職人技が光る川越『葛もち』もあわせてご紹介させていただきます。  
HP:<https://www.kuradukuri.jp/index.php>



### さいたま支店おすすめ

左後から 乗口、大庭、鈴木、川嶋、小野田、原  
左前から 小野、大塚、馬場、村田、石井



さいたま支店はさいたま市の北区に位置しております。支店の近くには桜並木があり、見上げながら歩けば、心も弾みます。支店の近くにお越しの際は、是非お寄りください。

### 小江戸サミット

埼玉県川越市、栃木県栃木市、千葉県香取市(旧佐原市)は、江戸との舟運で栄え、江戸情緒を残す蔵造りの町並みと江戸天下祭の影響を受けた山車祭りがあることから「小江戸」と呼ばれています。

小江戸サミットとは、上記3市の市長および市民が一堂に会し、「小江戸」をキーワードとするまちづくりについて考え、話し合う催しとして、平成8年に栃木市を会場として始まりました。以降は、3市の持ち回りで開催されています。

### 読者プレゼント 20名様

トーカイ通信に関する意見・ご感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で20名様にプレゼント。  
※詳しくは裏面をご覧ください。

『服薬管理と高齢者のさりげない見守り』にアプローチする商品を新たに追加しました!!

### くすりコール・ライト 介護保険対象外

TECHNOS

新規採用

〔寸法〕幅:38×高さ62×奥行2.5  
〔重量〕約500g  
〔電源〕AC100Vまたは単3形乾電池×6

#### ボタンひとつで伝わる安心



#### 時刻がくると「光」と「音」でお知らせ

遠くからでもわかる大型LEDランプとメロディ音でお知らせします。



#### 透明で見やすい収納ポケット

中身が一目でわかる、あさ、ひる、よる、寝る前の薬を1週間収納。



服薬する時刻になると、「光」と「メロディ音」でお知らせして飲み忘れを防止します。1週間分、1日4回の薬をストックできます。

### オプションサービス

オプション機能は、専用アプリを用いてメール通知機能と服薬レポートの確認がスマホでできるサービスです。



#### アプリ機能その1 服薬メール

服薬メールは、服薬や飲み忘れを家族にメールでお知らせします。メール送信先は「3件」まで登録できます。

(送信先例)

家族のほか、介護者・薬剤師などの支援者

#### アプリ機能その2 服薬レポート

服薬レポートは、服薬や飲み忘れを○×で表示します。今まで確認の難しかった高齢者の服薬状況が一目で確認できるので、服薬支援と見守りにつなげることができます。

\*レンタル料金等は弊社営業担当にお尋ねください。  
\*オプションサービス利用料は、㈱テクノスジャパンへのお支払いとなります。

## 新カタログのご紹介!

『福祉用具レンタル・販売カタログ①』を2022年4月に発刊いたしました。福祉用具をピクトグラムで表した表紙デザインに変更し、わかりやすさを追求しております。



### 1 A4版裏表紙に簡易メジャー記載

昨年ご好評いただいた、A5のコンパクト版に入れた簡易メジャーをA4版にも入れました。15cmまで計測できます。



### 2 車いす・歩行器スペック早見表の改良

商品の各種データを比べることができるスペック表に座奥行や調節ピッチの項目を追加。あまり使わない折りたたみ時の寸法は省き、使い勝手の向上を図りました。

車いすスペック早見表

品番	商品名	P	品番	座幅	座高	全高	全幅	重量	前座高	後座高	重量 (kg)
KV	KV22-405B	×	×	60	1000	50	60	40.0	40.0	40.0	12.7
TZ	TZ-22	×	×	90	1000	50	60	40.0	40.0	40.0	15.2
軽B	PHALS40810-CTK	×	×	80	950	60	60	42.0	42.0	38.0	9.8
ふわりサ+	KFP22-405B	○	○	75	950	58.5	60.0	40.0	40.0	40.0	10.9
ネクストコアアジャスト	NEXT-51B	○	○	80	920	90.0	50.0	40.0	40.0	40.0	14.6
ネクストコアミニ	NEXT-50B H8	○	○	80	880	90.0	50.0	40.0	37.0	39.0	14.9
カレッジ	CR3-CZ	○	○	84.5	960	95.0	50.0	40.0	44.0	40.0	12.9
スカット4	SKT4	○	○	80.0	980	95.0	50.0	40.0	65.0	40.0	13.7
エアフロッグスタンダード	AFS-22	○	○	95.0	1050	60.0	60.0	40.0	40.0	40.0	14.9
ウルトラワイドタイプ	NA-U2W-8G	○	○	92.0	960	90.0	63.0	45.0	42.0	40.0	14.8
スキット5	SKT-5	×	×	87.0	880	95.0	50.0	40.0	40.0	38.0	15.2
ネクストコアくらり	NEXT-71B	×	×	97.5	950	90.0	50.0	40.0	60.0	50.0	19.0

新規介護保険レンタル商品としては約20商品の追加をしております。また、吸引器のページを特殊寝台付属品近くに移動させて、トータルのご提案がしやすいようにしております。今後も、皆様にとって使い勝手の良いカタログをご提供していきます。

## トーカイ通信に関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼント応募締切:2022年4月30日(土)

トーカイ通信に関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「甘薯先生」を合計20名様にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしております!(ペンネーム可)

【プレゼントのご応募について】

ホームページに掲載の「トーカイ通信2022年4月号」からご応募することができます。

必要事項をご記入いただきお送りください。

(ご連絡は、@tokai-corp.comがドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報の使用目的について】

ご記入された個人情報等は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。

- 統計データを作成し、今後のトーカイ通信の作成や商品やサービスの向上を図るため
- プレゼント当選者への商品の発送のための配達業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

【送付先】



トーカイ通信プレゼント

検索

- アクセス方法 (株)トーカイホームページトップ画面 ⇒ 介護用品レンタル ⇒ 2022年4月号
- URL <https://www.tokai-corp.com/silver/> (ホームページの一番下にあります)

