

今年のカレンダーも、とうとう残り1枚となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「高齢者のうつ病とこころの健康」についてお伝えします。

気づかれにくい高齢者のうつ病



～70歳のAさんの場合～

最近、あまりよく眠れなく疲れやすくなったと感じていました。子供や孫たちが遊びに来て、みんなが話していることがあまり頭の中に入らず、話の内容がよく理解できないことがあることが気になっていましたが、誰にも相談できずにいました。

人の輪に入ることが楽しくなくなり、外出することが減りました。元気がない妻の様子の変化に気づいた夫が「認知症になったかもしれない」と「頑張っ外に行こう」と励ましましたが、Aさんはだんだんと気力もなくなり好きだった編み物や刺繍もする気がおきず、1日中家でごろごろして過ごすようになりました。

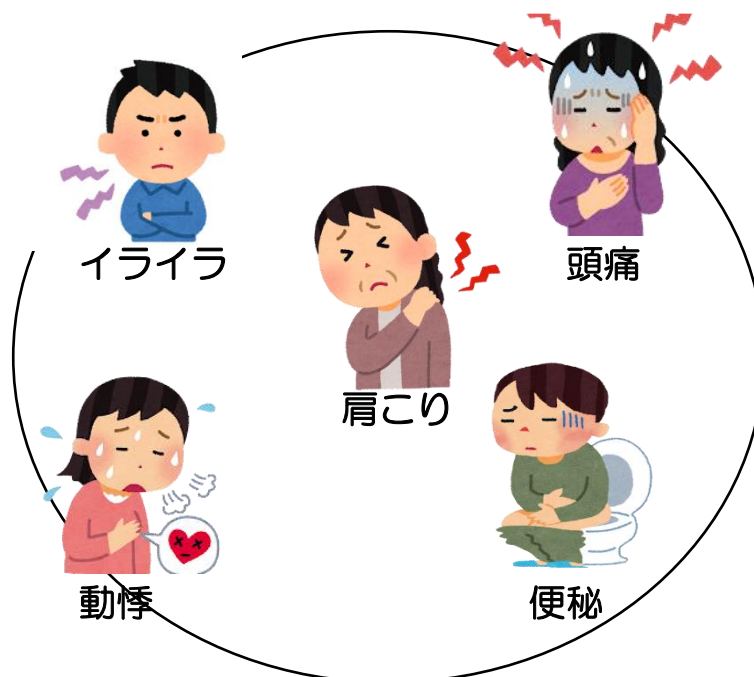
子供たちにも相談しかかりつけの病院を受診したところ「うつ病」と診断され、治療が開始されました。最初の数週間はなかなか症状が改善しませんでした。その後Aさんを悩ませていた症状はうそのように軽くなり、以前のように老人クラブに参加し楽しんだり、趣味の編み物もできるようになりました。



高齢者のうつ病の特徴

高齢者のうつ病はこころの不調よりも、からだの不調が目立つことから自覚しづらく、自覚できても家族に迷惑がかかるからと我慢をすることがあります。また認知症と症状が似ているため、間違われることもあります。ぼんやりとした表情や物忘れの症状がみられても、うつ病による集中力や記憶力の低下が原因のこともあります。気になる症状があれば相談をしましょう。

高齢者のうつ病で現れやすい体の不調



うつ病のサインはありませんか？

うつ病のサインが出ていても自分ではなかなか気づかないこともあります。あなたの様子について当てはまるものはないか自己診断してみましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役にたつ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

* 2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いているような場合は要注意です。医師や保健師等に相談してください。

うつ病予防のポイント～こころも介護予防～

①生活リズムを整える

できるだけ決まった時間に起床し、決まった時間に床につくように生活リズムを整えましょう。朝起きたらカーテンを開けて太陽の光にあたりましょう。1日3回しっかり食べることも大切です。

②つらい気持ちを話してみる

こころの内の様々な不安やイライラなどの気持ちを、誰かに話すことで気分がすっきりした経験はありませんか？ 話すことで気持ちが整理できたり、解決できることもあります。一人でため込むことはよくありません。



③ゆとりある生活を送る

何事も完璧を目指すのではなく、「八分目くらいがちょうどいい」と考えるようにしましょう。また自分一人で全てのことをこなそうとするのではなく、周りの人にサポートをお願いしたり、優先順位をつけて大事なことから取り組みましょう。頑張りすぎず、気持ちに余裕を持たせることが大切です。

④趣味や運動を楽しむ

自分の得意なこと、これをしていると気持ちが和む、楽しいと思える趣味や活動があると良いですね。日頃から運動を取り入れ足腰も鍛えておくことも大切です。

⑤たくさん笑う

最近、思いっきり笑ったことはありますか？ こころの余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果もあります。

☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

🌿🌿認知症サポーター🌿🌿 ステップアップ講座を開催しました

8月に実施した認知症サポーター養成講座を修了された方を対象に、認知症になっても安心して暮らし続けることのできるまちづくりについて講座を開催しました。

自分や家族が認知症になった時には何が不安？…と自分に置き換え考えることで、「何があればその不安は解消できるのか?」「どのようにして解決していくのか」を4グループに分かれ、話し合いを行いました。自分達が今できることや、日頃からどうご近所と関わっていけばよいか等、それぞれの立場や介護経験などを踏まえた様々な意見が出され、有意義な時間となりました。

今回ステップアップ講座を受講していただいた方を中心に認知症になっても住みやすい街づくりに取り組んでいきます。



21名の方が参加されました



🌿🌿ふまねっとサポーターさんが活動しています!🌿🌿



豊里老人クラブ



北町寿老人クラブ

ふまねっと運動は50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないように歩くことで歩行機能と認知機能の維持、改善をはかる運動です。

愛別町では講習を受けた29名のサポーターさんが現在各老人クラブに出向き、ふまねっと運動を行っています。

☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。今回は「長い式」です。簡単な計算は脳の活性化につながります!

- ① $6+6+2+2+5-3+4-2+7+3-2-1+1=$
- ② $3+3+4+4-6-2+3+2-4+2-3+10=$
- ③ $4+10-2+3-3+4+2-3+4-2+2+3=$
- ④ $6+2+4-2+1+6-3-3+3+3+5+10=$
- ⑤ $1+3+2+4-2-2-1+2+7+5-3+4+7=$
- ⑥ $10+2-3-2+5+6+2-3+1+5-4-2+8+2=$
- ⑦ $8+2+3+1-2-5-5+7+4+6+1+1+8-8=$
- ⑧ $6+4+2-3-3+5+10-2-2+7+5+5+6-1=$
- ⑨ $3+2+4-2-1+5+3-1+5-4-1+2+3-10=$

【介護予防チャレンジルーム 11月号の答え】

「なつかしの童謡～この歌なあに?～」

- ①曲名「あめふり」 じゃのめ ランランラン ②曲名「ももたろう」 きびだんご ③曲名「春よこい」 みいちゃん じょじょ ④曲名「あかとんぼ」 負われて ⑤「富士の山」 四方の山 かみなり 富士 ⑥曲名「鳩」 豆 みんなでなかよく

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771 (直通)