

自分でできる、うつ病チェック

ここ2週間続いているものに「○」をつけてみましょう

- ☐ 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。
- ☐ 自分は役に立つ人間だと思えない。
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする。

5つのチェックのうち、2つ以上の項目に○があった人は、早めに相談しましょう。

こんにちはは地域包括支援センターです

介護保険や介護予防に関する情報を

地域包括支援センターよりお届けします

つらいことがあって気分が落ち込み、何もする気がなくなったり、何をしても楽しいと思えなくなることは誰にでもあります。ふつうはいつの間にか元気を取り戻します。ところが、こうした状態がいつまでも続き、なかなか回復しない場合があります。これがうつ(うつ状態・うつ病)です。

▼ここからからだの健康生活

年をとれば、体力の衰えを感じたり、何らかの病気を患うことも多くなり、また、社会や家族の中で、今までできていたことができなくなることもあるでしょう。

配偶者や友人との別れなど、親しい人、身近な人を失う経験も若いころより多くなり、そんな生活環境の変化がきっかけとなって閉じこもりや社会的な孤立におちいり、うつ状態を強めていくことが少なくありません。

▼高齢者のうつ病の特徴

○からだに症状が出やすい
「疲れやすい」「あちこちが痛い」など、からだに症状が出やすくなります。

○からだの病気が増え、気弱になる

「できていたことができにくい」「思うようにならな

く」「動かせない」などストレスや絶望感が強くなります。

○興味が持てない

喜びを感じられず、これまで楽しんできた趣味や活動に興味が持てなくなります。

○認知症と間違われやすい

認知症の外来を受診する5人に1人は、認知症ではなく、うつ病といわれるほど。「家事をするのが不安」「物覚えが悪くなった」「物忘れが増えた」などの症状は、認知症にも共通して見られることが多く、間違われやすくなります。

○もしかして、と思ったらうつ病が疑われたら病院の精神科や精神科クリニック、かかりつけ医に相談し

てもいいでしょう。専門の医療機関を紹介してもらえ、ることもあります。また、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

▼日常生活のヒント

いつもとは違う自分に気づいたら、ペースダウンして休みましょう。くれぐれも頑張り過ぎないことが肝心です。

○明日にしよう

精神的に疲れぎみの人の多くは「よく眠れない」「食欲がない」といいます。そんな時は焦らず、眠くなったら寝よう、もう少し後で食べてみようなど、考え方を変えてみるのも手です。

○生活のリズムを整えよう

毎日同じ時刻に起き、目覚めたら日光を浴び、朝食をとって、からだに活動のサインを与えましょう。

午後3時までに30分以内の昼寝をし、夕方暗くなる前に軽い運動や体操、ストレッチをしましょう。

夕食は、腹八分目を心がけ、アルコールやカフェイン入りの飲み物は控えましょう。入浴は38℃40度のぬるめのお湯にゆっくりつか

り、眠くなったら寝床へ、寝床であれこれ考えないようにししましょう。

○何もなくても、あわてない
昔やってきたから、時間がかかると無理して何かをはじめる必要はありません。心が落ち込んでいる時の鉄則は、焦らないこと、何もしないことが一番、落ち着けるならそんな時間も必要です。

○少しずつ話してみよう

悩みごとやストレスに感じていること、つらいことなどは、口に出すことが解決への第一歩になります。話がまとまっていなくても気にしないで、身近な人や専門家にゆくりゆくり話してみよう。

問合せ 幸手東地域包括支援センター(ウエルス幸手

内) ☎(42) 8438・FAX(40) 3008

幸手西地域包括支援セン

ター(西公民館内) ☎(40) 3443・FAX(44) 0870

悩んでないで
相談を…。

