

高齢者の総合相談窓口です



ちいきほうかつしえん 地域包括支援センターだより

白糠町役場 保健福祉部 介護福祉課 介護支援係

第57号

(白糠町地域包括支援センター) ☎2-2171 内線527・528 (令和5年3月発行)

心の健康に目を向けていますか？～高齢者のうつ病について～

年齢を重ねると、様々なライフイベントや慢性的なストレスが重なりやすくなります。

体調のことがすぐれず、
先々のことが心配

大切な人を失った
悲しみが癒えない

家族や友人と話す
機会が減った

生活が不規則になり、
よく眠れない



家族の介護があり、
自分の時間がない

これらのことが引き金となり、うつ病を発症することがあります。高齢者のうつ病は、頭痛や肩こりなど身体的な症状が多くみられます。また、認知症の症状と間違いやすいうえに、同時に起きるケースもあります。自己判断せず、医療機関を受診し、医師の判断を仰ぎましょう。

【こんなサインを見逃さないで！】

表情が乏しくなった

動きが減った

独り言を言う

だらしなくなった



「いつもと様子が違う」と思ったら、早めに医療機関の受診もしくは地域包括支援センターにご相談ください。

【元気な心でいてもらうために】

- ・ **1日3回しっかり食べる** → できれば家族や友人と食卓を囲む
- ・ **限界になる前に休養をとる** → 疲れたときはしっかり休む
- ・ **ゆとりのある生活を送る** → ものごとに優先順位をつけ、ひとつひとつ片付ける
- ・ **趣味や運動を楽しむ** → 自分がやりたいと思うものをする、一緒に楽しめる仲間をもつ
- ・ **外に出る機会を増やす** → 足腰を鍛え、日常生活の自立度を高める
- ・ **たくさん笑う** → ストレス解消やリラックス効果がある

認知症コラム第2回：認知症の症状～行動・心理症状～

行動・心理症状とは、本人の性格、環境、人間関係などの要因が絡み合って、精神症状や日常生活における行動上の問題として出てくる症状で、具体的には下記のように現れます。

通帳をしまった場所が思い出せない
記憶障害（中核症状）

中核症状～脳の細胞が壊れて直接起こる症状。
※前回のコラムに掲載

「私が忘れるわけがない。
部屋に入るのは普段世話をしてくれている息子だけだ」

息子が盗ったと思い込む「妄想」
（行動・心理症状）

対応や環境を整えることで改善
する可能性があります！！

▶次号では、「気付きのポイント」についてお伝えします。

行動・心理症状にはいろいろな症状があります。

【不安・焦燥】

常に不安で落ち着かなくなる。

【うつ状態】

気分が落ち込み、すべてが面倒になる。

【幻覚・妄想】

現実にはないものが見える（幻覚）、事実でないものを真実と思いこむ（妄想）。

【興奮】

大声をあげたり、暴力をふるう。

【徘徊】

周りから見ると目的なく歩いているように見えるが、本人なりの理由がある。

▼高齢者の虐待を防ぎましょう▼

□高齢者虐待とは、介護している家族や施設の職員による以下のような行為をいいます。

- ①身体的虐待 ⇒たたく、蹴る、つねる など
- ②心理的虐待 ⇒どなる、悪口を言う、無視する など
- ③介護・世話の放棄・放任 ⇒食事を与えない、おむつが汚れている状態で放置する など
- ④経済的虐待 ⇒必要なお金を渡さない、本人の意思に反しお金を使う など
- ⑤性的虐待 ⇒排泄の失敗などに対して懲罰的に裸にする など

□高齢者のなかには、虐待を受けていてもSOSのサインを出さない、もしくは出すことができない人がいます。



「もしかしたら虐待かも…」と思ったら迷わず地域包括支援センター

☎2-2171（内線585）へ相談・通報しましょう。秘密は守られます。