

健康百科

高齢者の皆さんへ
心のお手入れを忘れていませんか？
～弱ったココロをほぐしましょう～

うつ病に 気をつけましょう

高齢期に近づくと、体力の衰えや病気などで思うように日常生活が送れないことがあります。また、身内や親しい人の死に直面したり、定年などで社会との接点が少なくなったりして喪失感や疎外感を感じるなど、さまざまな要因が重なり、うつ病に陥る高齢者が増えています。

また、認知症と間違われやすいこともあり、気づかないまま悪化させてしまいがちです。高齢者のうつ病の原因と特徴を知っておきましょう。

高齢者のうつ病の特徴

【一般的なうつ病】

- ・気分が落ち込む
 - ・自信がなくなる
 - ・疲れがとれない
 - ・眠れない など
- 精神面での症状が強く現れます。

【高齢者のうつ病】

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・便秘
- ・めまい
- ・動悸 など

身体的な症状を訴えます。精神面では、悲観的になるなどの症状が少ないかわりに、イライラしたり怒りっぽくなったりする症状が現れます。

うつ病を予防するには

- ①積極的に外出しましょう
用事を作って外に出掛けることが大切です。
- ②地域の活動に参加しましょう
- ③趣味を楽しみましょう
何でも構いません。心から楽しいと思える趣味を探してみましょう。
- ④生活リズムを整えましょう
起床・就寝時間を決め、1日3食しっかり食べましょう。
- ⑤できることは自分でしましょう
- ⑥運動習慣を身につけましょう
少しの時間でも毎日体を動かすことを心掛けましょう。
- ⑦毎日の生活に「笑い」を取り入れましょう
笑いは心をリラックスし、免疫力を高める効果があります。

あなたは大丈夫？ うつ病をチェック しましょう

ここ2週間続いているものに○をつけてください。

1. 毎日の生活に充実感が無い
2. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
3. わけもなく疲れたような感じがする
4. これまで楽しくできていたことが楽しめない
5. 自分は役に立つ人間だと思えない

1～5の項目のうち2つ以上当てはまる場合は、注意が必要です。

気になることがある場合は、かかりつけ医や地域の相談窓口等に相談してみましょう。

高齢福祉課



脳トレに挑戦!



【問1】下の文字の中に隠れている5つの野菜を探しましょう。

ま ね れ は
そ さ ん と う
と ほ た く
い う れ ぎ
す

【問2】下の文字の中に隠れている5つの色を探しましょう。

ど き む あ
ら ろ お り み
か く あ さ

※一度使った文字は使えません。
※答えは19ページ(下)にあります。