

令和4年7月 岩野田だより 号外

岐阜市地域包括支援センター岩野田
介護予防シリーズ②「うつ予防」

どちらも大事！心と体の健康

岐阜市地域包括支援センター岩野田では
地域の皆さまの健康づくりに役立つ情報を
定期的にお伝えしていきます！

ここ2週間以内で、
このようなことに心当たりは
ありませんか？



- 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はおっくうに感じられる
- 自分が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個の質問のうち2個以上当てはまる方は、うつ状態が心配されます。

身近な病気「うつ病」を予防しましょう！

うつ病とは？どんな状態？

うつ病は、誰にでも起こりうる病気です。
心のエネルギーが足りなくなり、気分がひどく落ち込んだり、
何ごとにも興味が持てなくなったり、おっくうだったり、
何となくだるかったりして、毎日の生活に支障が現れる
ようになった状態のことを言います。



その他にも以下のような症状があります。



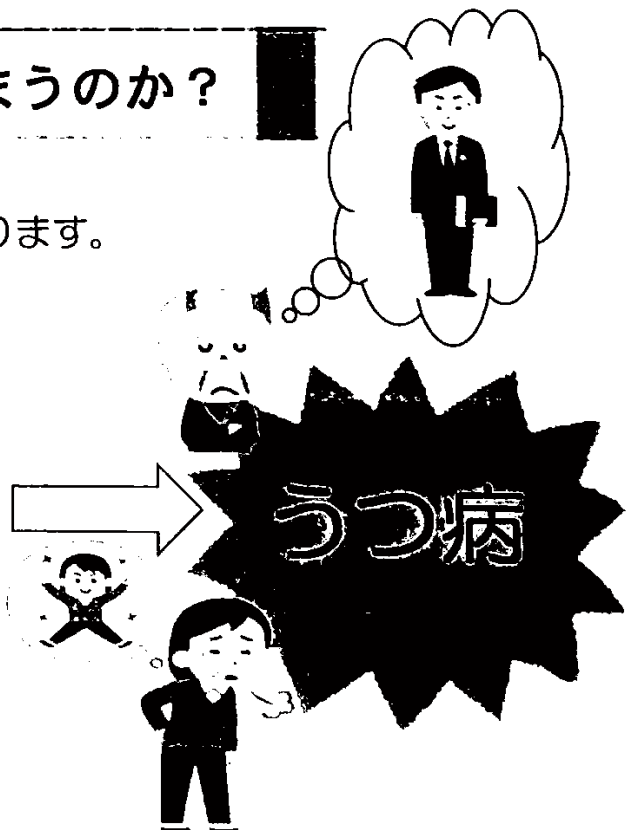
- 何ごとにも喜べなくなる
- 食欲がなくなる
- 眠れない
- 焦ってしまう
- 動けなくなる
- 疲れやすい
- 意欲がなくなる
- 自分を責めてしまう
- 集中できない
- 考えられない
- (ひどい時には)
「死にたい」と思う など

ご高齢の方の場合、気分の落ち込みより、物事を悪い方向に考えるような
悲観的な感情になりやすく、また頭痛やめまい、腹痛や下痢、味がしない
などの体の症状にも現れやすくなると言われています。

どうしてうつ病になってしまうのか？

うつ病の要因やそれを招きやすい体験があります。

- 老化にともなう体のおとろえ
- 体の不健康や病気
- 孤独感
- 身近な人や配偶者との別れ
- 退職して社会的な役割がなくなること
- 子どもの独立により役割が変わること



“うつ病”を放っておくと更に悪循環を招きます！

うつ病のために食欲がなくなる
家に閉じこもりがちになる
体を動かさなくなる

筋肉がおとろえる

転んだり、
病気になるやすく、
寝たきり生活に！

動くことがおっくうに
なる

体の抵抗力がおとろえ、
病気になるやすくなる

更に食欲がなくなる

更に筋肉がおとろえる

またうつ病になると、自分を責めたり物事を悪い方に捉えてしまいます。そのため精神的に追い込まれ、自殺につながりやすいことが分かっています。

更なる心身のおとろえや、自殺などの深刻なトラブルが起きないように、うつ病を予防しましょう。

「うつっぽい」と感じたときは

- ◇ 家族や友人などへ辛いと思うことを話してみましょう
- ◇ 仕事や家事など、無理をしないで手抜きをしましょう
- ◇ 自分を責めないで、自分に優しくしましょう
- ◇ 決めなくてはならないことがあっても、先延ばしにしましょう
- ◇ とにかくゆっくり休みましょう



うつ病を防ぐ「4つの心がけ」

● 趣味 ●

趣味や生きがいを持つ人は、うつ病になりにくいと言われてい
ます。元気なころから、
自分に合った趣味を探し
てチャレンジしてみてください。



● 生活リズム ●

早寝早起きの習慣や、洗面や歯
磨き、着替えをきちんと行い、
1日3食の食事を摂るなど、生
活にメリハリをつけることが大
切です。



● 交流 ●

地域の公民館で行われるクラブ活動へ
参加したり、同じ年代や環境の人と交
流することで、気晴らしになります。
また、自分の心と体を健
康に保つための知識や情
報を得ることができます。



● 運動 ●

ウォーキングなどの有酸素運動は、
脳や全身の血流量が多くなる
ため、うつ予防に効果があり
ます。また体を動かすことで
気持ちがスッキリします。



原因の分からない体の不調が続いたり、悩んだり苦しい状態なのは、
うつ病が原因かもしれません。早めにかかりつけ医や、精神科・心
療内科を受診して適切な治療を受けましょう。治療を受けることで、
今のその辛い状態が改善されるかもしれません。

<参考>医学書院「精神医学」2019 Vol61No.1、厚生労働省編「高齢者のうつについて」
<イラスト> “いらすとや” 使用、オリジナルイラスト使用

岐阜市地域包括支援センター岩野田では、心身の衰えを自覚されている方の
「予防する方法が分からない」、「自分ではできない」などのご相談にのっ
ています。予防する方法を一緒に考え、岐阜市の「介護予防・日常生活支援
総合事業」などのご案内もしています。下記までお気軽にご相談下さい。

岐阜市地域包括支援センター 岩野田

担当地区 岩野田・岩野田北

住 所 〒502-0002

岐阜市粟野東5丁目173番1

TEL 058-214-4640

(開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応)

開所日 月曜日から土曜日 9:00~17:00 祝日・年末年始を除く

秘密厳守
いたします
お気軽に
どうぞ

