

# 包括だより

令和4年3月16日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】

第9号・春



心地よい風や、暖かい太陽の光がホッとしますね。今回の包括だよりは、心の病々(うつ病)について書かれています。うつ病は、ストレスが原因で起る病気です。その他にも、悲しい・辛い時に加え、それ以外にも、昇進・結婚・子供の独立や、明るく人生の転機なども、起る場合があります。



## 「うつ病」チェックリスト

1. 物事に対してほとんど興味がなく楽しめない
2. 気分が落ち込む、ゆううつになる、または、絶望的な気持ちになる
3. 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠りすぎる
4. 疲れた感じがする、または気力がない
5. あまり食欲がない、または食べ過ぎる
6. 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる
7. 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに、集中することが難しい
8. 他人が気づくくらいに話し方が遅くなる、あるいは、これと反対にそわそわしたり、落ち着かず、普段よりも動き回ることがある
9. 死んだほうがまだ、あるいは自分を何らかの方法で、傷つけようと思った事がある

チェックリストの中で4個以上にあてはまり、2週間以上症状が続いている場合は、身近な人に相談したり、神経科・心療内科の受診をお勧めします。



## 心の健康を保つために必要なこと

- ♥ つらい気持ちは人に話す
- ♥ 十分に休養する
- ♥ 家の外で人と交流する
- ♥ 家庭や地域で役割をもつ
- ♥ 生活のリズムを整える



## 周囲の人が気づきたい「うつ病」の特徴的な表情

- 無表情になりやすい
- ポーっとしている
- 顔色が悪い
- 表情が暗い
- 作り笑いなど無理をして笑っている

一人で解決しようとせず、生きがいや・役割・楽しみを見つけることが大切だと言われています。

「家に閉じこもりがち」「意欲がわかない」など心配な事がある方は医療機関や、浅川町保健センター、または地域包括支援センターへ、ご相談ください。

保健センター 36-4722 地域包括支援センター 36-4723

## 【認知症予防】脳を活性化させる体操

頭や手を使うの!!

- ① まず、右手のみを上下に振る
- ② 次は、左手のみを左右に振る
- ③ 1・2左右の手の動きを同時にします



同じ動きを上下に振るのと同時に上下に振るのか?

- ④ 今度は、右手のみを左右に振る
- ⑤ 左手のみを上下に振る
- ⑥ 4・5左右の手の動きを同時にします



★左右の手を同時に動かす体操

脳の活性化を促す体操

生活支援コーディネーター佐川の

浅川町民会館発表

令和3年12月10日(金)、運動ボランティアフォーラム研修会が行われました。

「コロナ禍」の影響もあり、今回の研修会も、初めにオンラインで行いました。「スーパージョ」や「サザエさん」の体操「ハートの唄」のエクササイズや拍手を使った脳活性化について、視聴と実技を行いました。参加者からは「初めての研修も、よく分かり、楽しく研修できました。」「今後の活動に活かしていきたいと思えます。」「等の声が聞かれました。

運動ボランティアは現在18名います。高齢者の介護予防と健康づくりを目的として、町内の地域サロンで運動支援を行っています。

平成29年の10月の活動を開始し、今年で7年目を迎えます。ボランティアの、みなさんは元気で明るく、活発な方ばかりです。地域サロン活動の前に行う運動が定着し、高齢者の筋力低下や転倒予防につながっています。

研修会の様子



サロンの様子



## 見守りのハガキの発送をしました

2月に地域包括支援センターより、最近、包括支援センターの職員がお会いできていない方に「見守りのハガキ」を発送しました。

絵手紙教室の皆様からハガキをお借りし、とても素敵なハガキになりました。

沢山の返信ハガキや、電話でのお返事を頂き、皆様元気に様子が確認できています。

今年は寒さが厳しいので、家に閉じこもっていませんか? もし不安なことや困っていることがありましたら、どんなことでも聞いてほしいので、遠慮お持ちしています。元気な方も、ぜひ返信してくださいね!! この絵は絵手紙サークルの方が描いてくれたものです。味のある素敵な作品ですよ!!

浅川町地域包括支援センター (保健センター内) ☎36-4723

