



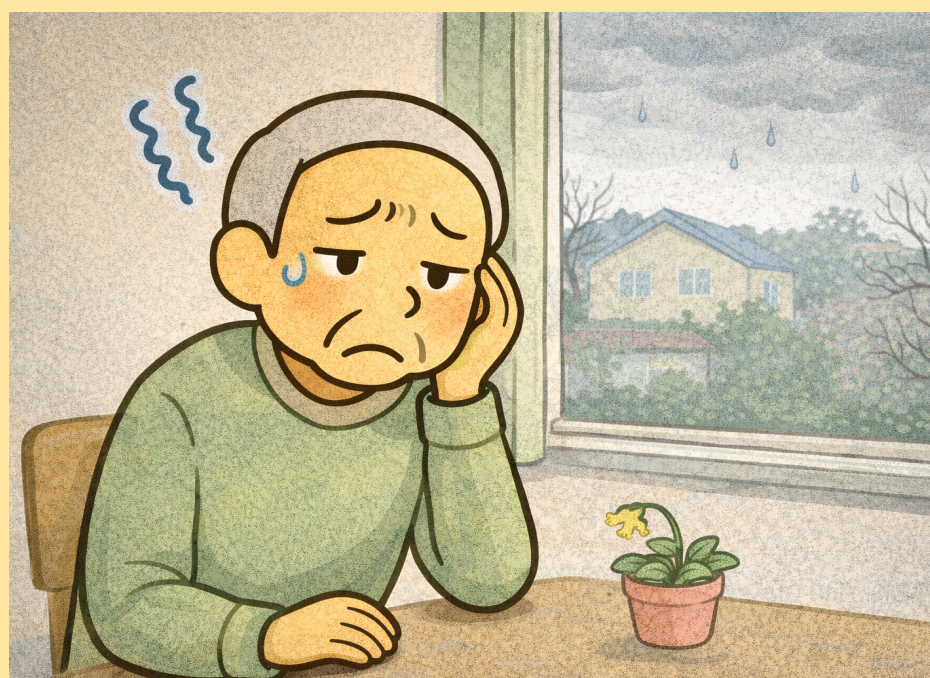
皆さん、こんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターのいしくまです。徐々に暖かくなり、春の気配が近づいてきましたね。こういった季節の変わり目は、精神的な変化も大きくなりやすい時期です。意外と知られていない「高齢者うつ」について、少しお話しさせていただきます。

なんだか元気が出ない・・・ それって「うつ」のサインかも

「高齢者うつ」とは、その名のとおり、高齢の方に現れやすいうつ症状の事を指します。一般的なうつ症状は気持ちが落ち込むことが多いですが、高齢者うつの場合は、

- ・なんとなく元気が出ない
- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・眠れない

といった、体の不調として現れやすいことが特徴として挙げられます。



こんな変化はありますか？

- ・最近、笑うことが減った
- ・好きだったことが楽しくない
- ・外出が面倒になった
- ・眠りが浅い
- ・食欲が落ちた

こんな対策が有効です！

- ・朝日を浴びる（5～15分でもOK）
- ・軽い運動（散歩や体操）
- ・人と話す機会を作る（家族以外が理想）
- ・1日の予定を決める（生活リズムを整える）

他に原因がなく複数の症状が当てはまる場合は、かかりつけの医師に相談することをお勧めします。日常生活に刺激がないと、こういった症状は出やすいです。生活にメリハリをつけて、なるべく違った刺激を受けられるようにしましょう

知ることで楽になる！気軽に相談を

こういった症状は、原因がわからないことでさらに不安が増し、苦しんでしまうものです。もし心当たりがある場合は、ひとりで抱え込まずに、まずは身近な人と話してみるのが良いでしょう！原因がわかれば、それだけで気持ちが楽になることもあります！

