

こんにちは 保健師です！



日が短い冬期間は気分が落ち込み、うつ傾向が強まる場合があります。特に高齢者は、環境の変化・加齢に伴う衰え・病気などが原因で、うつ病になりやすいと言われ、認知症と間違えられることも多く注意が必要です。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しめ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面倒に感じる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする



過去2週間、当てはまるものが無いかチェックしてみましょう。2つ以上の項目に当てはまり、ほとんど毎日続いているような場合はうつ病の可能性あります。

うつ病は誰にでも起こる可能性があります。医療機関を受診し適切な治療を受けることで改善します。うつサインを見逃さず、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

予防には、適度な運動・バランスよい食事・ストレスをためない等、日頃の規則正しい生活を心がけることが大切です。冬季うつ対策には、カーテンを開け太陽の光を浴び、光を取り込む環境を整えることも有効です。



ケアマネジャー よりお知らせ

介護のコツは…

- 一人で抱え込まず
手伝ってもらおう
- 誰かに話す
- 可能な限り自分の時間を持つ
- 完璧は目指さない!!



介護は一人ではできません。誰かの助けをもらうことが大事です。

そのために**介護サービス(介護のプロ)**があります。助けられ上手になりましょう。

コロナ禍の今、誰かに話すこともとても大切です。電話などで親族や友人とのおしゃべりもしましょう。ケアマネジャーや包括も力強い味方です！

藤島地域家族介護者交流支援事業

『^こえ
来ば笑ちゃ介護のつどい』を

3月4日(木)に開催します

自宅で介護している方、介護に興味のある方を対象に昨年の12月開催予定でしたが、諸般の都合で延期となりました。すでに申し込んでいる方はもちろん、新規申込の方にも席の余裕があります。どうぞお問合せ下さい。

○日 時 3月4日(木) 午前10時～12時

○場 所 藤島庁舎3階 大会議室

○料 金 無料

○申込先 64-5880 ふじの花荘

- ・講義「介護のためのストレスコントロール」
- ・実技「ラフターヨガで体をほぐそう」
- ・個別相談会など



「介護のつどい」を利用してお話することもリフレッシュの一つです