

地域包括支援センターだより

第107号 令和6年10月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

なんだか元気が出ない…と感じることありませんか？ ～もしかしたら「高齢者うつ」かもしれません～

「高齢者うつ」は、年齢を重ねることで発症するうつ病の一種です。特に、生活環境や身体的健康の変化によって影響を受けやすいといわれます。認知症とうつ病は合併することも多く、認知症の前触れとして、うつ症状が現れる場合もあります。一方で、うつ症状が出現すると考えるのが億劫になり、集中できなくなって、見かけ上、認知症のようにみえることもあります。うつによる見かけの認知症であれば、うつ病を治療することで、日常生活機能の改善が期待できます。

こんな症状はありませんか？

- 
1. 気分が落ち込む または、
 2. 興味がわかない／喜べない
という症状のいずれかがあり、そのうえで、
 3. 著しい体重減少または増加、もしくは
食欲の減退または増加
 4. 不眠または睡眠過多
 5. 焦って落ち着かなくてじっとしてられない、または逆に身動きがとれない
 6. 疲れやすい、気力が出ない
 7. 自分に価値がない、自分が悪いと思う
 8. 物事に集中できない、決められない
 9. 死について繰り返し考えてしまう

1～9 までの症状のうち、
合わせて 5 つ以上当ては
まれば、「うつ病」の可能性
が考えられます



※ 国立長寿医療研究センターホームページ <https://www.ncgg.go.jp/hospital/navi/15.html> より

生活を工夫して予防しましょう！

1. 定期的に運動しましょう（ウォーキングやストレッチなど、体を動かす習慣をつけましょう）
2. バランスの取れた食事（新鮮な野菜や果物、魚、穀物を意識的に摂りましょう）
3. 社会とのつながり（家族や友人との交流、地域活動に参加することで孤立を防ぎましょう）
4. 趣味や新しい活動（手芸や絵画、音楽など、新しいことに挑戦してみましょう）
5. 専門家への相談（感じる不安や辛さについて、医療機関で相談しましょう）

いきなり病院へ行きにくい場合は…

『こころの健康に関する相談』を受けてみましょう！

大垣市保健センター（保健師による相談）※ 予約制・無料

【電話番号】0584-75-2322

【日時】毎月第2（または第3）火曜日 午前9時～11時（祝日・年末年始除く）

西濃保健所（精神科医師による相談）

※ 相談は 30 分間、予約制・無料

【電話番号】0584-73-1111（内線 278）

【日時】毎月 1～2 回木曜日 午前 10 時～11 時 30 分



★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

握力強化

☆立位・座位どちらでも可能です

①左右の指をひっかける

②外側に向かって引っ張り合う

親指も小指にしっかり
ひっかける

肩の力を抜く

ゆっくりとした呼吸を
意識しながら、
6秒ほどキープ!

左右を組み替えてやってみましょう!

シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの道具を使わず、どのような姿勢でもできる体操! **いつでも、どこでも、一人でも**でき、介護予防のための身体づくりができます!

★ お元気さんの元気の秘訣! ★

「地域みんなで孤食を防ごう!!」プロジェクト (中川地区)

中川ふれあいセンター地域貢献プロジェクトチームで行っている「地域みんなで孤食を防ごう!!プロジェクト」に参加されているお元気さんをご紹介します。89歳女性、お一人暮らしの方です。一時怪我をされましたが、明るく元気で運動に意欲的なこともあり、デイサービスでのリハビリを頑張られ、最近では中断していたスイミングにも再び通い始めておられます。プロジェクトへの参加希望を伺ったところ、すぐに「行きたい」と即答されました。食べることも好きで当日は丼物定食を他の参加者の方とお話ししながら食べられていました。1人で食べるよりもずっと美味しいですね!



お化粧をしてよそ行きの服を着て参加されています♪美味しいごはんを食べながらだと話も弾みます!

【「地域みんなで孤食を防ごう!!」プロジェクト】

岐阜協立大学の学食を利用し、一緒に食事をしたり、お話を楽しんだりしています!

参加申し込みは 中川ふれあいセンター (TEL 82-8888) まで

対象者 : 中川地区のお一人暮らしの方

定員 : 10名(うち送迎定員5名)

持ち物 : ご自身のお食事代(上限700円程度)

場所 : 岐阜協立大学 学食

今後の開催日 : 9/25(水)、11/27(水)、1/29日(水)

時間 : 10:40~12:00



食事の一例。バランスよいですね!

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内

TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内

TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬

日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内

TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内

TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内

TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内

TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。