

始めましょう!介護予防 その6

最終回



今月号は「閉じこもり予防」と「うつ予防」について紹介します。

閉じこもりとは?

「寝たきりなどで外に出られないわけではないのに、1日のほとんどを家の中で過ごし、週に1回も外出しない状態」のことを言います。

閉じこもりが身体に及ぼす影響

- 1 運動能力の低下
 - 2 心肺機能の低下
 - 3 行動意欲の低下
 - 4 消化機能の低下
- 上記はお互いに影響し、悪循環を招きます。

閉じこもり予防のポイント

- 1 積極的に出かける
- 2 地域の活動に参加する
- 3 趣味を楽しむ
- 4 できることは自分でする
- 5 生活リズムを整える
- 6 食事をバランスよくしっかりとる



「うつ」と「閉じこもり」の関係

うつにより、興味・喜びが減ると、外出頻度が減り閉じこもりを招く場合があります。閉じこもり予防のためにも、うつの早期発見・治療が大切です。また、高齢者特有のうつもあるため、注意が必要です。

高齢者のうつの特徴

- 1 身体症状が強い
肩こりや不眠などの身体症状が強く現れやすいです。
- 2 意欲や集中力の低下
ぼんやりしていることが長く、興味や喜びの感情が乏しくなります。
- 3 認知症と間違われやすい
記憶力の低下や抑うつ気分、気力がなくなるなど、認知症と同じような症状が現れるため注意が必要です。

うつ予防のポイント

- 1 たくさん笑う
- 2 不安は人に伝える
- 3 しっかり休養をとる



これまで紹介した介護予防6つの柱は、それぞれが関連しています。介護予防の情報を参考に、いつまでも健康で元気な毎日を送りましょう。日々の生活で不安や心配ごとがあれば、地域包括支援センターや保健福祉センター、かかりつけ医などに相談しましょう。

老人福祉センターの予定

【3月】 ※浴室のみの利用となります。

日	月	火	水	木	金	土
	1 C	2 D	3 休	4 休	5 E	6 休
7 休	8 F	9 A	10 B	11 休	12 C	13 開
14 休	15 D	16 E	17 休	18 F	19 休	20 開
21 休	22 自	23 自	24 自	25 自	26 自	27 休
28 休	29 自	30 自	31 休			

【高齢者送迎地区】

- A：春日一部、葉山、赤沼、浜田、須賀
- B：青葉台、しらかし台、沢乙
- C：春日二部、藤田、仲町、野中、加瀬
- D：大町、東町、町加瀬、皆の丘、花園、青山
- E：神谷沢、館
- F：菅谷、菅谷台

- 自：自由来所日(送迎なし)
- 開：休日開放日(送迎なし)
- 休：健診、貸切、メンテナンス等のため休館

問 保健福祉課 長寿介護班(保健福祉センター内) ☎356-1334

【高齢者総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時
 北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677
 中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322