



高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより

令和6年3. 4月発行

地域包括支援センターは高齢者に関するよろず相談窓口です！

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずはご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。伊那市では市役所福祉相談課、高遠町・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）

高齢者のうつ病を知っていますか？

新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減ったのがきっかけに高齢者の出かける機会が少なくなっていました。そんな時、高齢者のうつ病に注意が必要です。認知症と症状が似ているため、気づきにくく症状が悪化してしまう場合があります。

＊心配な時は早めに医療機関に受診しましょう。



〈高齢者うつ病の主な特徴〉



- ・感情が乏しくなり、無表情になる。
- ・意欲や集中力、認知機能の低下がみられる。
- ・身体的な不調を訴える場合が多い。
- ・何にも興味を持たず無関心になる。
- ・気分が落ち込む。
- ・食欲不振、不眠。



〈うつ病を発症する主な要因〉



- ・親近者やペットとの死別。
- ・仕事からの引退。
- ・ご家族の介護。

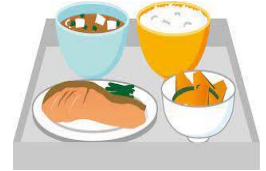


- ・ご自身や身近な方の病気。
- ・健康状態の悪化
- ・経済的な問題。

〈日常生活でできる予防法〉



- ・ちょっとした買い物や散歩など、適度な運動を心がけましょう。
- ・ご自身がリラックスできることを見つけ、ストレスをため込まない事も重要です。
- ・心配事があるときは、一人で悩まず他の人に相談しましょう。
- ・バランスの良い食事を心がけましょう。お酒を飲む方は、ほどほどの量を楽しみましょう。
- ・孤立しないように、ご家族や周囲の方との関りを持ちましょう。



菜の花の塩昆布ナムル

材料（2人分）

菜の花	120g	
にんじん	90g	
塩昆布	10g	} A
ごま油	小さじ1/2	
炒りごま	小さじ1	

エネルギー	46 Kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	2.0 g
塩分	0.6 g

作り方

- ① 菜の花は洗い3 cmくらいに切る。
- ② にんじんは皮をむき、3 cmの細切りにする。
- ③ 湯を沸かし、にんじんを先に入れ、少ししてから菜の花を入れ茹でる。
- ④ 水にさらし、水気を切る。
- ⑤ A を合わせ④と和える。

☆菜花はほろ苦さが自慢の春の野菜です。ビタミン・ミネラルも豊富で免疫力アップにも効果あります！！



伊那市地域包括支援センター

（福祉まちづくりセンター 福祉相談課内）

みすず支援センター（美簗きらめき館内）

西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）

はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）

高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）

電話 7 8 - 4 1 1 1

内線 2 3 5 3 ・ 2 3 5 9 ・ 2 3 6 0

電話 7 3 - 7 8 2 9

電話 7 2 - 7 6 9 2

電話 7 4 - 8 5 0 5

電話 9 4 - 3 6 8 8

