

高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより



令和8年3. 4月発行

困ったことがあったら、地域包括支援センターにご相談ください

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。保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職が配置されており、介護のこと、健康のこと、虐待のこと、財産管理のことなど、相談の内容に適した情報提供や助言を行います。

年を重ねてからの「こころの元気」、気づいていますか？

年を重ねると、体の変化や環境の変化が増えます。その影響で気分が落ち込んだり、やる気が出なくなったりすることがあります。これは「老年期うつ病」と呼ばれる病気の可能性があります。老年期うつ病は、特別な人だけになるものではなく、誰にでも起こる可能性があります。

• こんな変化はありませんか？チェックしてみましょう。

- 以前楽しめていたことが楽しめない
- 何をするのもおっくう
- 眠れない、または寝すぎてしまう
- 食欲がない
- 疲れやすい
- 理由もなく不安になる
- 物忘れが増えたように感じる



※いくつか当てはまる場合、こころの不調が関係していることがあります。

「年のせい」と思わ、まずは気づくことが大切です。

※認知症と老年期うつ病、似ているけれど違います！

認知症と老年期うつ病は、物忘れが増えたり、元気がなくなったりするなど、似たような様子が見られることがあります。認知症は、少しずつ記憶や考える力が低下していくのが特徴です。一方、老年期うつ病は、気分が沈んだり、何をするのもつらく感じたりしますが、治療や支えによって良くなることがあります。気分が沈むときは無理をしなくて大丈夫です。気になる変化があればかかりつけ医に相談してみましょう。



こころと体をゆったい整える方法

① ゆっくり深呼吸

鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きましょう。これを2~3回くり返すだけで、気持ちが落ち着きます。

② 笑顔をつくる

楽しいことを思い出したり、テレビを見て笑うのも大切です。作り笑いでも、気分転換になります。

③ 体を少し動かす

天気のよい日は、外を歩いてみましょう。家の中での体操や、肩回しだけでもOKです。

④ 人と話をする

家族や友人、ご近所の方と話す時間を大切にしましょう。「声を出す」だけでも、気持ちが軽くなります。

笑顔がもたらす効果😊

心から楽しさを感じて笑うことにより、脳がリラックスし、体にもうれしい影響が現れます。

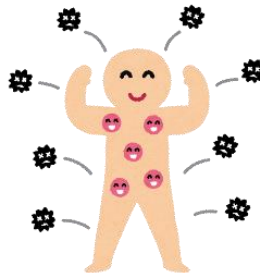
・ストレス軽減



・脳の働きが活発になる



・免疫力アップ



・心臓、血管の負担低下



・血糖値の上昇を抑える



伊那市地域包括支援センター

電話 7 8 - 4 1 1 1

(福祉まちづくりセンター 福祉相談課内)

内線 2 3 5 3 ・ 2 3 5 9 ・ 2 3 6 0

みすず支援センター (美篤きらめき館内)

電話 7 3 - 7 8 2 9

西みのわ支援センター (西箕輪ぬくもり館内)

電話 7 2 - 7 6 9 2

はるとみ支援センター (春近郷ふれ愛館内)

電話 7 4 - 8 5 0 5

高遠町包括支援センター (高遠町市民福祉課内)

電話 9 4 - 3 6 8 8

長谷包括支援センター (長谷市民福祉課内)

電話 9 8 - 1 1 4 4

