

## (7)閉じこもり・うつ・認知症

### ●閉じこもりを予防しましょう！

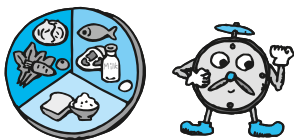
#### <閉じこもりは要介護状態をまねきやすい>

閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず、家からほとんど外出せずに過ごしている状態のことです。週に1回も外出をしない人は、閉じこもりといえます。閉じこもり自体は病気ではありませんが、閉じこもりがちな生活が身体機能を低下させ、要介護状態を招きやすくなると考えられています。

#### 閉じこもりを防ぐためのヒント

##### 規則正しいリズムの生活を

1日3回の食事、睡眠時間は7時間程度というのが規則正しい生活といえます。



##### 積極的に外へ出てみよう

人との交流がある高齢者ほど自立度が高く、長生きであることがわかっています。外出することで人と交わりましょう。



##### 1日30分以上、からだを動かそう

歩くことが一番重要ですが、家事、庭仕事、畑仕事など、日常生活の中でからだを動かすことを心がけましょう。



##### 自分でやれることは自分でやる

家庭内にはやらなくてはいけなことがたくさんあります。特に男性は、自分でできることは自分でやるようにしましょう。



##### 趣味を楽しもう

趣味サークルなどへの参加は、新しい仲間と出会えるきっかけになります。



##### ボランティア活動に参加しよう

今までの人生で得た知識や経験、技術を誰かのために役立ててみませんか？



## ●うつを予防しましょう！

うつは誰でもなる可能性のある病気ですが、特に高齢期は配偶者や友人との死別、仕事の役割がなくなるなど、喪失感を抱きやすい出来事が多いため、うつ状態になりやすい時期です。うつ状態になると日常生活全般にわたって消極的になり、また健康状態や疾病を悪化させやすくするなど、心身両面に悪影響を与えるため注意が必要です。

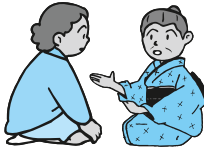
### うつにならない日常生活のヒント

#### こころとからだに休養を

「疲れやすい」「意欲がわからない」など、いつもとちがう自分に気づいたら、思い切ってペースダウンして、自分をゆっくり休ませてあげましょう。まずはこころとからだの疲れを癒すこと。くれぐれも「がんばらない」ことが大切です。

#### つらい気持ちを話してみる

家族や信頼できる友人などに、今のつらい気持ちを話して協力してもらうことを考えてみましょう。



#### 自分の負担を軽くする

仕事や家事などは、とりあえずやらなければならないことだけを処理するようにして、できるだけ自分の負担を軽くする工夫をしましょう。



#### 生活リズムを整える

できるだけ決まった時間に起床し、決まった時間に床につくようにして、生活のリズムを整えましょう。



#### 十分に休養する

自宅療養は有効なうつ対策です。仕事や会合などに行くのがとてもつらいときには、無理に行かず完全休養を心がけましょう。



#### 重要な決定はしない

心の健康状態が悪いときは、適切な判断ができにくくなっています。人生にかかわるような重要な事柄(引っ越し、なんらかの契約、離婚など)についての決定は先のばしにしましょう。



#### 周囲の人へ

##### とってほしい態度

- ・聞き役に徹し、安心感を与える
- ・相手の気持ちを理解し、受け入れる
- ・共感し、いつしよに考える姿勢を示す
- ・相談内容を他人にもらさない
- ・医療機関などへつきそう

##### とってはいけない態度

- ・話を途中でさえぎる
- ・批判や評価をする
- ・励ましたり、しかつたりする
- ・他の人にも勝手に相談する
- ・無理に気晴らしや旅行に誘う

※ P57～P59にも「こころの健康」を保つためのヒントがあります。

## ● 認知症予防

※「予防」とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

認知症は脳の障害による病気で、誰もがかかると可能性があります。しかし現在では、生活習慣を変えることで、発症を遅らせる可能性があることがわかってきました。また、早期に発見し、早期に対応することでも進行を遅らせたり、症状を軽減できる可能性があります。

### 認知症を予防するには？

- 生活習慣病の予防 → 脳の血管を守る!
- 知的な活動、有酸素運動、人とのふれあい → 脳の活性化!

### 認知症のサインを見逃さないで!

#### 思い当たることはありませんか？

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 同じ話を無意識に繰り返す     | <input checked="" type="checkbox"/> 器具の使用説明書を読むのを面倒がる         |
| <input checked="" type="checkbox"/> 知っている人の名前が思い出せない | <input checked="" type="checkbox"/> 理由もないのに気がふさぐ              |
| <input checked="" type="checkbox"/> 物のしまい場所を忘れる      | <input checked="" type="checkbox"/> 身だしなみに無関心である              |
| <input checked="" type="checkbox"/> 漢字を忘れる           | <input checked="" type="checkbox"/> 外出をおっくうがる                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 今しようとしていることを忘れる  | <input checked="" type="checkbox"/> 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする |

#### <ものわすれ外来>

北九州市内 約60か所の医療機関に「ものわすれ外来」を設置しています。認知症について不安や心配がある方が、気軽に受診し、相談できる医療機関です。

市内の「ものわすれ外来」は、こちらから検索できます!

北九州市 ものわすれ外来

検索



「ものわすれが気になる」「認知症のことで相談したい」  
そんな時はお近くの地域包括支援センター(P83)へ

■お問合せ先:北九州市認知症支援・介護予防センター TEL522-8765