

うつの症状に早めに気づきましょう!

●高齢者にはうつにかかる要因が多くあります

老化や病気による身体的変化、退職、親しい人との別れなど、高齢者にはうつにかかる要因が多くあります。また、認知症と間違われやすいなど、気づかれにくく悪化させてしまう世代でもあります。うつになってしまうと、興味や感情を喪失し、今まで楽しめたことも楽しめなくなり、閉じこもりを招きます。閉じこもりが続くと衰弱し、筋力の低下から歩くことが困難になり、寝たきりへと進むケースも少なくありません。うつの症状に早めに気づいて専門医などに相談することが大切です。

高齢者のうつの症状

- 憂うつな気分
 - 疲れやすい、体のあちこちが痛い
 - 物覚えが悪くなる、物忘れが増える
 - 今まで楽しめた趣味や活動に興味をもてなくなる
 - 眠れない、朝早くに目が覚めてしまう
 - 食欲がない
 - 死を考える
- など



心の健康を保つ生活を送ろう

●地域の活動を知り、積極的に参加しよう

同じ世代や同じような環境の人と交流を図ることで気晴らしができ、心と体の健康に関する正しい知識を得るきっかけにもなります。



●質のよい睡眠をとろう

日中に眠くならず元気に活動できれば、たとえ短い睡眠時間でも質のよい睡眠をとっている証拠です。年齢を重ねると睡眠時間が短くなるのは心配いりません。



●考え方を変えてみよう

今日しなくてもよいことは明日やる、悩みごとは寝る前よりも起きてから考えるなど、考え方を柔軟にもち、自分をいたわってあげましょう。



●落ち着ける場所でくつろごう

旅行にいったり出掛けたりしなくても、自分が落ち着ける場所や方法を選んで、気分転換をしましょう。

●つらい気持ちをゆっくり話してみよう

口に出して話すことが解決への第一歩になります。身近な人や専門家にゆっくり少しずつ相談してみましょう。

