

こんにちは

◆地域包括支援センター
☎62-8200

地域包括支援センターです

高齢者のうつ

高齢期になると体力の衰え・病気で思うように日常生活が送れなくなる傾向があります。また、身近な人の死など、精神的に落ち込む出来事が重なり、それらに上手く対処出来ずにうつ状態に陥ってしまうことがあります。

高齢者のうつの特徴は、頭痛・肩こり・めまい・しびれ・不眠・動悸・倦怠感など、精神症状よりも体の不調の方が目立ちます。年のせいと思われたり、認知症のような物忘れがあり、認知症と誤解される場合もあります。認知症をきっかけに、うつになったり併発する場合もあります。

うつ病は適切な治療を受けることで回復します。まずはかかりつけ医に相談してみましょう。家族や周囲の人が町の保健センター等に相談してみても良いでしょう。

- ・毎日の生活に充実感が無い。
- ・これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
- ・以前は楽に出来ていたことが今では億劫に感じられる。
- ・自分が役に立つ人間だと思えない。
- ・わけも無く疲れたような感じがする。

このような症状が最近2週間以上毎日続いている場合、気力が低下し、うつ状態になっている可能性があります。

◆うつを防ぐための日常生活

日ごろから規則正しい生活を心がけ、外に出て仲間と話したり体を動かす機会を作りましょう。高齢者クラブや趣味の教室に参加したり、ボランティア活動を始めてみるのも良いでしょう。疲れた時や辛い時は無理をせず、自分自身を休ませましょう。家族や友人に相談し協力してもらい、負担を軽くしましょう。



健康ふじみ21

◆住民福祉課 保健予防係
☎62-9134

いきいき通信

—富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

3月は自殺対策強化月間です

毎年3月は、月別自殺者数の最も多い月であることから、この時期を「自殺対策強化月間」と定め、運動が展開されます。皆さんもご存じのこととは思いますが、わが国では平成10年から14年連続で、年間の自殺者数が3万人を超えています。平成23年は前年に比べ、約3.5%減少しましたが、いまだに3万人以上の方が自ら命を絶っている状況に変わりはありません。国もこの状況を改善するために、いろいろな啓発事業等を、都道府県や市町村とともに継続的に行っており、その一環として「自殺対策強化月間」を設けています。去年は国民一人ひとりの「気づき」の視点を持ってもらうことをテーマとし、今年は、さらに発展させて、国民一人ひとりがそれぞれの立場で、声掛けなどできることから進んで行動を起していくことを(自殺対策に全員参加する)テーマとしています。

ちなみに、平成23年の自殺者の状況は、月別に見ると、5月に大きく増加しましたが、総数では、昨年より減少しました。男女別では、男性は減少傾向にあり、14年ぶりに7割を下回り、女性が増加し3割を超えました。年齢別では、30代から60代が減少したのに対し、特に若者の自殺が増加しています。職業別では、全体的には減少傾向ですが、生徒・学生等と主婦が増加しており、生徒・学生等は、1割以上増加しました。原因・動機別では、健康問題、経済・生活問題は、微減ですが、家庭問題・勤務問題・男女問題・学校問題が微増しています。

このように、自殺を取り巻く状況は変化しており、誰もが、いつ巻き込まれてもおかしくない問題です。

自分や家族が巻き込まれないよう、自分なりにできることから実行しましょう。



親と子の健康ガイド

3月 (3月11日～3月31日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成23年11月生まれ	3月28日(水)	午後1:00	保健センター
3歳児健診	平成21年1月～2月生まれ	3月14日(水)		
3種混合	生後6ヵ月～7歳6ヵ月	3月12日(月)	午後1:15～1:50(受付)	

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	3月13日(火)	午前9:30～10:30	保健センター

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は
食育の日です】



家族みんなで食卓を囲んで、「笑顔」の花を咲かせて、春の味を楽しみましょう。

「健康ふじみ21」栄養食生活推進員 22年度 中学PTA代表