

健康長寿のまちづくり

気づかれにくい高齢期のうつ病

高齢期のうつ病は認知症の症状と共通点が多く

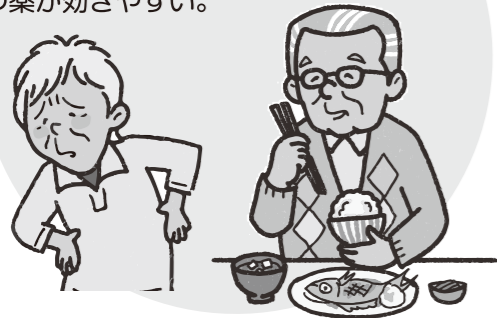
- ①認知症の初期にうつ症状が現れることがある
- ②うつ病の既往がある人は、認知症になる可能性があるといった関係性があるといわれています。



1 高齢期のうつ病と認知症について

高齢期のうつ病の症状と特徴

- ・大きなストレスなどをきっかけに、突然始まることが多い。
- ・初期は不眠や食欲低下、体調不良が目立つ。
- ・気分の落ち込みや自責の念が強い。
- ・お金がないと思いつく「貧困妄想」や、自分は病気だと不安に思う「心気(しんき)妄想」が多い。
- ・抗うつ薬が効きやすい。



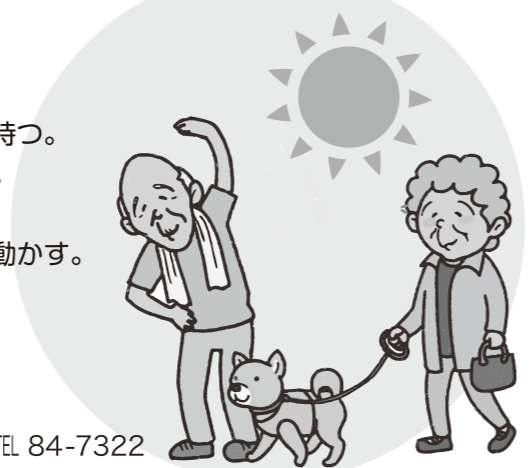
認知症の症状と特徴

- ・アルツハイマー型認知症の場合、数年間かけてゆっくり進行する。
- ・もの忘れなどの記憶障害が目立つが、自覚がない。
- ・気分の落ち込みは比較的少ない。
- ・盗まれていると思いつく「ものとりれ妄想」が多くみられる。



2 高齢期のうつ病予防

- ・趣味活動や習い事などに参加し、社会や人とのかかわりを持つ。
- ・疲れたときは、心も体もリラックスできるよう休養を取る。
- ・なるべく1日3食、栄養バランスの良い食事を摂る。
- ・散歩や簡単な体操などを日常生活に取り入れ、適度に体を動かす。
- ・朝の太陽の光を浴び、セロトニン※の分泌を促す。
※精神を安定させる働きがある神経伝達物質
- ・質の良い睡眠で、毎日の生活リズムを整える。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は

あんしんねっと

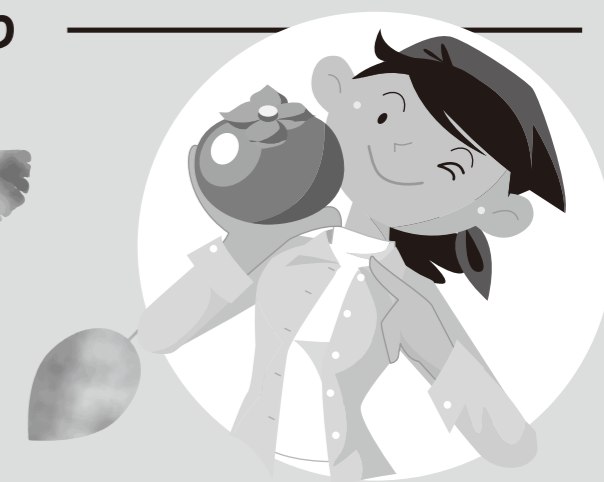


「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご活用ください。



保健師だより

食欲の秋 果物との上手な付き合い方



食欲の秋ですね。柿、イチジク、梨など、秋に旬を迎える果物はどれもとても美味しいです。

果物はカリウムやビタミン類が含まれるものが多いのですが、その中でも秋の果物にはβカロチンが豊富に含まれるものが多いです。βカロチンは抗酸化作用があり、粘膜を強くして風邪等の感染症の予防に効果があると考えられています。寒くなるこの季節、体調を崩しやすい人には特に取り入れてほしい栄養素です。

しかし、美味しい果物には果糖が多く含まれるため、食べすぎると血糖値が上がり、糖尿病の原因ともなり得ます。果糖は吸収されやすく、白米と比較しても消化が早く、空腹時に食べると血糖値が急上昇してしまいます。週に1回たくさん食べるのではなく、毎日適量を食べましょう。

■1日の果物の目安量(80kcal)

食品	グラム	目安量
甘柿	皮付き150g	約1個
干し柿	30g	小さめ1個
イチジク	皮付き150g	小さめ3個
梨	皮付き220g	約1/2個

1日当たりの目安量を2回に分けて、食後のデザートとして食べると血糖値が上がりにくくなります。

秋の味覚を上手に付き合いましょう!

秋の旬の果実にはゆず、かぼすやすだちもあり、ビタミンCや酸味成分であるクエン酸がとても豊富です。糖分があまり含まれないためカロリーが低く、積極的に食事に取り入れてほしい食材です。こちらは肉や野菜のビタミンB群と組み合わせることで、疲労回復効果が高まります。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を!

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて、「事前予約」を行っています。お待たせ時間の少ない予約相談をぜひご利用ください。

※お申し込みの際は、基礎年金番号のわかるもの(年金手帳や年金証書など)をご用意ください。

※月曜日など休日明けは、電話がつながりにくいことが多いです。ご注意ください。

予約相談の内容

- ①窓口での年金請求手続きおよび事前相談
- ②年金額や年金記録の確認
- ③受給している年金についての相談など

ご予約方法は、全国共通の予約専用受付電話「0570-05-4890」またはお近くの年金事務所に、電話・来訪時にお申し込みください。

●問い合わせ先 小倉南年金事務所 TEL 093-471-8873

