

介護予防紙

第5号（令和3年9月発行）



○高齢者のうつ病

藤村たかし

・うつ病と認知症の違い

高齢になりますと体力の衰えと同時に認知機能も段々と低下して、認知症と診断される方が増えてきているように見受けられます。また、最近では認知症と間違えられる老人性のうつ病の方も少しずつ目立ってきているようにも思われます。

認知症では、物忘れなどの記憶障害や時間や場所がわからなくなるような見当識障害等が主な症状なのに対して、うつ病の場合には、精神的なストレスをきっかけに、食欲の低下や不眠等による体調不良が目立つようになってくるのが主な症状であります。しかし、認知症とうつ病の症状に違いはあるけど、とかく間違えられることも少なくありません。

以下は、うつ病の原因とその症状、そして治療方法についてまとめてみました。

認知症と思っていたら実はうつ病だったということもたくさんあります。

1. 発病の原因

自分のおかれた立場や環境等々により大きなストレスを受けたことによるもの。

例えば、定年退職して何もやることがなくなった。配偶者との死別、治らない病気に罹ってしまう等々です。

2. 症状

食欲不振・不眠・頭痛、めまい・不安感・人と関わらないようにしている等々が代表的な症状です。

3. 治療法

- ・毎朝太陽の光を浴びてゆっくりと散歩すること。
- ・食事の内容を変える。特にタンパク質を多めに摂取する。乳製品・マグロ・大豆等々
- ・家の中での役割（家事等）を与えて自分を必要とされていることを実感してもらう。

4. 注意

老人性うつ病は休養をすすめられる一般的なうつ病と違うため、ずっと休養していると寝たきりや、認知症になってしまうこともありますので注意が必要です。

5. お願い

家族でうつ病の方がいましたら、その方に寄り添っていただき、散歩や社会参加等を促し、孤独感を減らすような対応をしてみてください。また、近隣にそのような方がいましたら、近隣社会での対応をお願いします。



頭の体操

前回の答え 問1 答え：自動車メーカーの名前 問2 答え：球を使ったスポーツ 問3：大地震の名称

今回の問題は、文字を並べ替えて単語を作ってください。(例：たつまけ→まつたけ)

ばがんひな→「 」 ごんはりく→「 」 いろいろのけひ→「 」

ごじゅうや→「 」 さいのひぼう→「 」 いきもや→「 」

ひんがお→「 」 ぶうりがど→「 」 ひゅんのしぼう→「 」

答えは次の介護予防紙で発表します。

答えを早く知りたい方は、048-595-3333 彩香らんど藤村までお電話ください。

特殊詐欺の被害に遭わないために

息子などの親族を装って現金をだまし取る手口や還付金があると言葉巧みに無人ATMなどに誘導して現金を振り込ませる手口が急増しています。このほか依然として、警察官、金融機関職員、百貨店店員、及び家電量販店店員等を装ってキャッシュカードをすり替え盗み取り、お金を引き出す手口、未納料金があるとメールを送りつけたり、パソコンの画面にウイルス感染などと表示させたりして電子マネーや現金をだまし取る手口も発生しています。また、犯人から自宅に詐欺の電話がかかってきたという通報は毎日、数多く寄せられています。

「自分はだまされるはずがない」、「うちの親は大丈夫だ」などといった先入観は捨て、普段から家族や身近な人と気軽に相談できる環境を築き、万一来に備え「家族で合い言葉を決める」「犯人からの電話をとらなくてすむように在宅中も留守番電話にセットする」「防犯機能付き電話を使用する」などして、被害に遭わないための対策をとりましょう。

(埼玉県警察ホームページより抜粋)

新型コロナウイルスのワクチン接種を終えても
安心せず、外出するときは必ずマスクをして、帰宅
したら手洗いをお願いします。



介護予防紙の次回発行は令和
4年3月頃です。
よろしく申し上げます。



藤村たかし後援会

本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001

箕田支部：鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内 TEL048-595-3333 FAX048-595-3330

ホームページ <https://f-takashi.com> メールアドレス info@f-takashi.com