



地域包括支援センターだより

- ◆新型コロナワクチン4回目の接種券は届きましたか？希望する方は予約して接種しましょう。引き続き3密を避け感染予防を行いながら過ごしましょう。
- ◆健康診断を受けましょう。



今月のテーマは「介護予防」の『うつ』と『閉じこもり』についてです。

私たちは悲しいことがあった時や体調の悪い時にうつ状態になったり、閉じこもりがちになることがあります。介護予防において、うつ・閉じこもりはどのようなことでしょうか。



〈状態と原因〉

	状態	原因、きっかけ
うつ	気分が沈んで何かと不安になる。誰とも関わりたくないと思う。	大切な人との死別、病気等
閉じこもり	寝たきりでもないのに家からほとんど出ず、外出の機会が週に1回、または全く外出しない状況	体力や気力の低下、病気、ケガ（骨折等）、難聴等

引用・参考：青山さちこ母から学んだ介護の心得「介護予防で閉じこもりを防ぐ！高齢者の閉じこもりの原因と5つの予防法」

〈チェックしてみましょう！〉

- 独り暮らしである（はい）
- 昨年に比べ外出頻度が減っている（はい）
- 時々、友人の家を訪問している（いいえ）
- 家族や友人の役にたっていると思う（いいえ）
- 毎日だれかと会話している（いいえ）



※5つの質問の中の答えが1つでも当てはまれば一歩手前の黄信号、2つ以上で赤信号です。

※2つ以上当てはまる人は、1つも当てはまらない方に比べ、1.7倍も要介護状態になり易いと言われています。また「うつ」「閉じこもり」のままだと身体とも関連して体調が悪くなります。

引用：白土大成「社会的な繋がり欠如はフレイルドミノの始まり！？」

◎不安に思った方は早めに、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

気をつけること、予防のヒントは【裏面を確認】

〈うつ、閉じこもりの予防〉



Point：生活の中で、少しでも他者と関わりを持つことです

予防：心がけること

【高齢者ご本人】

- ラジオ体操など、屋内でできる体操を意識的に取り入れてみる
- 天気の良い日だけ、人混みを避けた場所へ短時間だけでも出てみる
- 「生活必需品の買い物＝運動の機会」と捉えてみる
- 生活リズムを規則正しく過ごしてみる：起床や就寝時間を決める

【ご高齢の方と一緒に暮らしているご家族】

- ▷1日1回以上定期的な会話をこころがけてみる
- ▷定期的に身体を動かしているかどうか観察してみる
- ▷食欲が低下していないかどうか気にしてみる

【ご高齢のご家族と別居していてなかなか会えない】

- 定期的に電話や手紙などを通して連絡をとってみる
- 生活必需品などを送ったり、金銭的な支援をしてみる
- 自粛生活が落ち着いた後にどこかへ出かける計画を一緒に考える

引用：山下真司「人との関りが減ってしまうことによる健康への影響とは？」

熱中症に気を付けましょう！

8月は熱中症のピーク

- ・室内を快適にする：室温25～28度、湿度50～60%になるようにエアコン、扇風機を活用
- ・こまめに水分補給：のどが渇く前に。理想の回数1日に8回（1回150cc位：起床時、朝食時、10時頃、昼食時、15時頃、夕食時、入浴前後、寝る前）
- ・熱中症警戒アラートを活用：天気予報をこまめにチェック

認知症思いやり相談

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。

予約は相談日の2週間前までにお願ひします。（先着順）

日時 9月22日（木）午後1時30分～午後4時30分

会場 市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室等

【予約・お問い合わせ先】松本市高齢福祉課 介護予防担当（電話 34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまで

松本市高齢福祉課介護予防担当 電話 34-3237

または、お近くの地域包括支援センターまで