

# 7. ほ ほっとかないで! 気になるその症状 ~うつ予防~

## ● 高齢期はうつになりやすいことを知しましょう

高齢期は家族や友人などとの死別、仕事や家庭での役割がなくなるなど、喪失感を抱きやすい出来事が多くなるため、「うつ」状態になりやすい時期です。

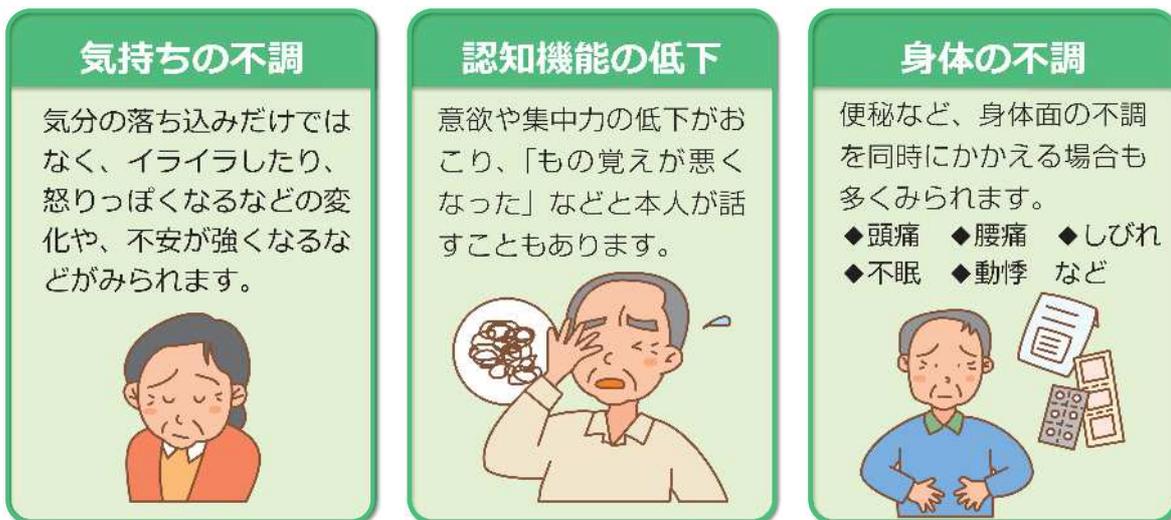
心の不調は、しだいに身体へも影響が出てきます。心と身体にやさしい生活を心がけましょう。



## ● 高齢期のうつ病の特徴

「悲しい」「つらい」などと本人が直接的に表現することは少なく、家族や友人は本人の変調に気づきにくいものです。

症状の現れ方の特徴を知り、自分の心身の変化に注意するようにしましょう。



## ● うつの予防のポイント! ストレスをためない生活を心がけましょう

生活リズムを整えましょう

十分に休養しましょう

つらい気持ちを話しましょう

こころの負担を軽くしましょう

もしかして、と思ったら早めに相談を

まずは、かかりつけ医に相談をしましょう。

決して放置しないで、早めに診断・治療を受けることが大切です。

## 8. 部屋を出て、心と体を動かしてみませんか ～ 閉じこもり予防 ～

「閉じこもり」とは、1日のほとんどを家の中、あるいは家の周辺で過ごし、生活の活動範囲がきわめて限られた状態をいいます。活動が少ない生活が続くと心と体の機能が弱り、要支援・要介護状態へつながります。

### ● 自己チェックしてみましょう!

- 週に1回以上外出していない  
※週によって外出頻度が異なる場合は、過去1ヶ月の状態を平均して下さい。
- 昨年と比べて外出の回数が減っている



**ひとつでも当てはまる場合は要注意!!**

閉じこもり予防は、常に心と体を動かすことから始めましょう



#### 出かけることを習慣にしよう

出来るだけ自分で買い物や用事をするなど、近所に出てみましょう。



#### 外出する回数を増やそう

1日1回は散歩に出かけましょう。近くの公園などで、季節の花を見るのもいいですね。



#### 色々なことに興味をもとう

周囲の出来事に関心を向けてみましょう。

### まずは、生活習慣を見直そう!



1日中部屋着のままている、昼夜逆転しているなどの乱れた生活リズムは、外出を妨げる要因に。まずは、生活リズムを整え、メリハリのある毎日を作ることが大切です。女性の場合はお化粧をするのもおすすめです。

## 9. と とにかく困ったことは「あんしんすこやかセンター」へ

**あんしんすこやかセンター**とは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心して暮らせるようさまざまな支援を行う**高齢者に関する総合相談窓口**です。



保健師または看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、地域支え合い推進員という、保健・介護・福祉の資格を持つ専門職が連携し、高齢者のみなさんがいつまでも元気に、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らしていけるようお手伝いしています。



神戸市ではおおむね **中学校区に1か所** 程度の割合で設置しています。  
お住まいの地域によって、担当のあんしんすこやかセンターが決まっています。

「あんしんすこやかセンター」の連絡先は、巻末へ



あんしんすこやかセンター

### センターの具体的な業務はなに??

#### 高齢者に関する相談窓口

- 心身の衰えによる生活不安への相談
- 介護保険制度や介護方法などの情報提供
- 認知症の相談や成年後見制度の活用支援
- 高齢者虐待や消費者被害の予防や相談

#### 介護予防をお手伝い

要支援 1・2 の方や、介護や支援が必要になるおそれのある方が、介護保険等のサービスを適正に利用できるよう、サービス計画を作成します。

#### 要介護（要支援）認定申請の代行

介護サービスを利用するために必要な、高齢者への要介護（要支援）認定申請手続きを、高齢者やご家族に代わって行います。

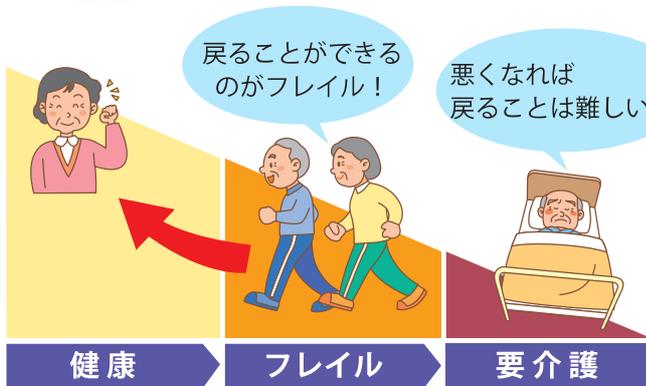
#### 地域での支え合い活動の支援

民生委員、友愛訪問ボランティア、地域団体等と連携して、地域住民間で見守り支え合えるコミュニティづくりの支援を行います。

#### 関係機関との連携

ケアマネジャーや医療機関などの関係機関と連携して高齢者を支援する体制づくりを行います。

# 10. **ち** ちょっと待って！ それって「フレイル」かも！

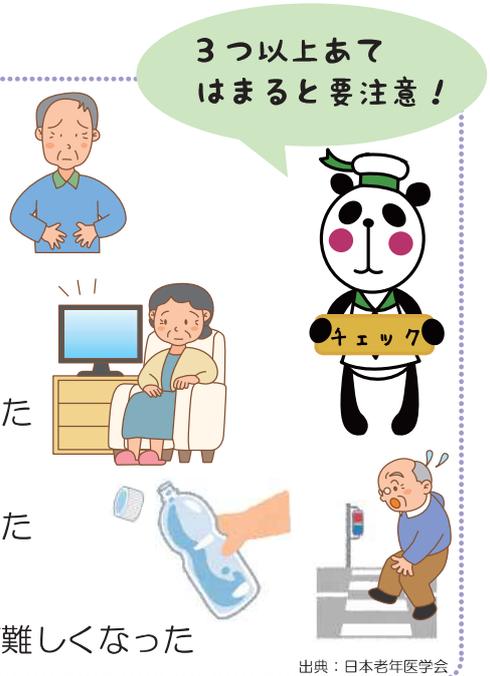


いままでは健康だったのに、年齢とともに活動能力が徐々に低下している状態がフレイル。そのまま歳のせいとあきらめっていると状態が悪化していきます。

しかし、あなた次第で再び健やかな毎日を送ることができます。

## ☑ フレイルセルフチェック！

1.  **体重減少**  
6か月間で体重が2～3kg減少した
2.  **疲労感**  
以前より疲れやすくなった
3.  **身体活動の低下**  
外出しなくなった、人との交流が減った
4.  **握力の低下**  
ペットボトルのふたが開けにくくなった
5.  **歩行速度の低下**  
横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった



出典：日本老年医学会



フレイル予防に必要な3つの要素

フレイル予防の柱は「社会参加」「食習慣」「運動」の3本です。とくに「社会参加」は大切です。

社会とのつながりを失うと、ドミノが倒れるようにフレイルが迫ってきます。家族や友人、地域の仲間と交流を持ちいきいきと活動することが予防につながるのです。

## 社会とのつながりが フレイル予防には重要！！



ちょっと待って！  
それってフレイルかも！

# 11. **り** 利用しよう！ 地域のサロンで介護予防！

地域のつどいの場で、仲間と楽しくワイワイおしゃべりをしながらお茶を飲んだり、体操をすることが、ハリのあるいきいきとした生活につながります。

自分に合った地域のつどいの場を探してみましょう！



地域のサロンに行ったら、  
どんないいことがあるのかしら？

今の生活を少しだけ変えてみよう

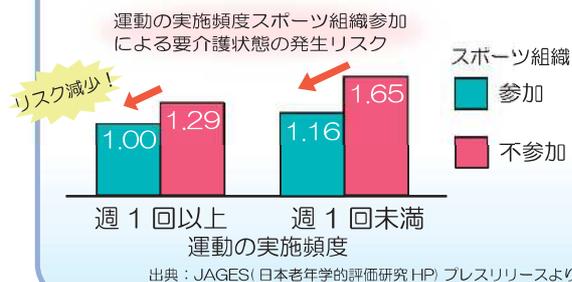
たとえば地域の行事への参加が多い  
なら、地域の世話役になって  
みませんか？



利用しよう！地域のサロンで介護予防！

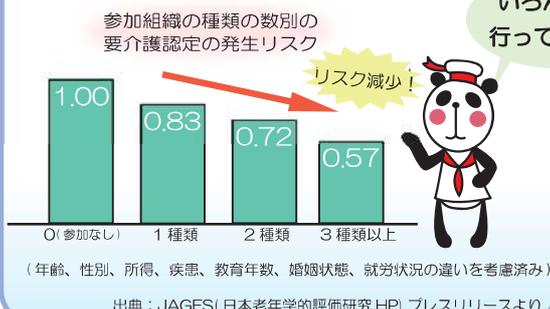
## 運動は一人より仲間と一緒にのほうが効果的！

週1回以上の運動をしていても、1人でしか行っていない人は、運動の集まりに参加している人に比べ、要介護状態になる可能性が1.3倍高いことがわかりました。



## 複数の会やグループに参加したほうが効果的！

社会参加が介護になるリスクを下げるがわかりました。また、参加する組織が多いほど、より効果的であることがわかりました。



## ● 神戸市の一般介護予防事業のご紹介 ●

### 地域拠点型一般介護予防事業

地域福祉センター等で開催している地域に根ざした介護予防のための集いの場です。体操やレクリエーション、給食、専門職による介護予防講座等、地域によって特色があり、さまざまなメニューを提供しています。

【利用回数・時間】週1回、5時間程度

【申込】あんしんすこやかセンター  
※お近くの実施場所をご案内します

【利用者負担】場所により異なります。

お住まいの地域を担当する  
あんしんすこやかセンターにお問い合わせください。



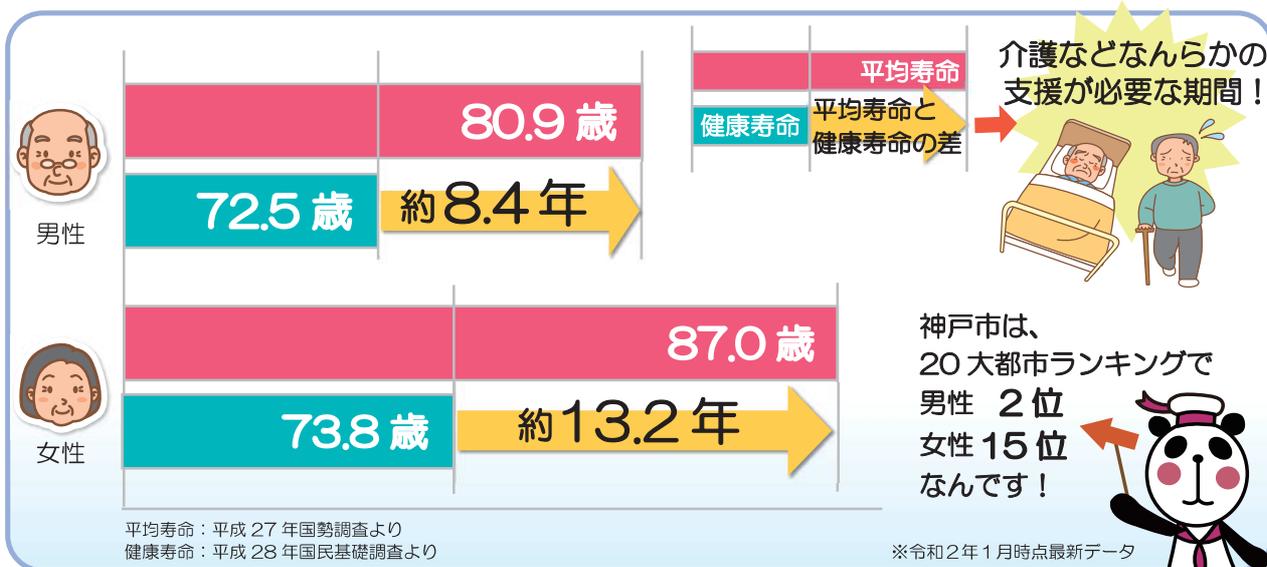
地域には多様なつどいの場があります。  
まずはお近くの興味のある会に一步踏み出してみましょう。

詳しくは、お住まいの地域を担当しているあんしんすこやかセンターへ

## 12. **ぬ** 抜こう！全国の健康寿命！ 健康長寿の神戸を目指そう！

健康寿命とは、健康上の問題がなく、自立した日常生活を送ることができる期間の平均年数のことを言います。健康寿命は、平均寿命と比べて男性、女性ともに約10年短くなっています。この期間は介護や医療が必要にある可能性が高くなります。

健康寿命を延ばすには、できるだけ早くから介護予防の**いろは**に取り組むことが大切です。健康長寿の街、神戸を目指しましょう。



## 13. **る** るんるんと楽しみながら ボランティアをはじめませんか？

地域の活動に参加して、社会的役割を持つことは、地域貢献になり、生きがいや介護予防につながります。

自分の得意なことや興味関心がある活動を、ちょっとしたお手伝いから、気軽にはじめてみませんか。

### ● 神戸市のボランティア活動についてのご紹介 ●

ボランティア活動のことを  
知りたい！参加してみたい！

と思ったら、お気軽に お住まいの区の  
ボランティアセンターへ



東灘区役所：841-4131(代表) 長田区役所：579-2311(代表)  
 灘区役所：843-7001(代表) 須磨区役所：731-4341(代表)  
 中央区役所：335-7511(代表) 垂水区役所：708-5151(代表)  
 兵庫区役所：511-2111(代表) 西区役所：940-9501(代表)  
 北区役所：593-1111(代表)

明るく元気に働きたい方大募集!!

職種：一般作業分野  
技能分野  
家事援助サービス



手続：入会希望者説明会に参加(電話で申し込み)

公益財団法人 神戸いきいき勤労財団  
神戸市シルバー人材センター

TEL 381-6152(本部)

抜こう！全国の健康寿命！健康長寿の神戸を目指そう！  
るんるんと楽しみながらボランティアをはじめませんか？