

さあはじめよう介護予防⑥

[閉じこもり・うつ予防編]



外出して気持ちをリフレッシュ 【閉じこもり予防】

閉じこもりを予防するためには、日ごろから外出の機会を多くつくりましょう。また、人付き合いが豊かな人はいくつになっても若々しさを保ちます。

日ごろから次の点に注意して生活しましょう。

- ①買い物、散歩などこまめに外出する用事をつくりましょう。
- ②趣味を通じた仲間をみつけましょう。
- ③ボランティアなどに参加し、自分の役割を持ちましょう。

あなたの「外出」度をチェック

- ①週に1回以上は外出していますか？
□はい ■いいえ
- ②昨年と比べて外出の回数が減っていますか？
■はい □いいえ

※■に該当する場合は、地域包括支援センターまでご相談ください。

◎問い合わせ先

地域包括支援センター（保健衛生課内）
☎ (86) 1111 [内線 1161]

頑張らずマイペースで 【うつ予防】

「うつ病」はストレスや環境の変化などで起こる病気です。意欲の低下や閉じこもりのきっかけになるため、注意が必要です。

日ごろから次の点に注意して生活しましょう。

- ①十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を大切にしましょう。
- ②つらい気持ちになったら、家族や友人に相談しましょう。
- ③リラックスする時間をつくりましょう。

気をつけて。こんなサイン！

- ◇憂うつな気分で意欲がわかない。
- ◇これまで楽しんでやっていたことが楽しめない。
- ◇眠れない、朝方に目が覚めてしまう。など…

あなたの「うつ」度をチェック

※ここ2週間、振り返ってみてください。
①毎日の生活に充実感がない。

- はい □いいえ
 - ②これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった。 ■はい □いいえ
 - ③以前は楽しんでできていたことが今ではおっくうに感じられる。
■はい □いいえ
 - ④自分が役に立つ人間だと思えない。
■はい □いいえ
 - ④わけもなく疲れたような感じがする。
■はい □いいえ
- ※■に該当する場合は、地域包括支援センターまでご相談ください。