

心と体のすこやか生活

うつは誰もがなる可能性のある病気で、特別な人がかかる病気ではありません。15人に1人以上が一生のうちうつを経験するというデータ（厚生労働省）もあります。

外出を控える生活や感染症に対しての不安などが蓄積すると「疲れ」や「ストレス」になっていく可能性があり、さらには「うつ」状態になりやすくなります。

◆普段の生活を振り返ってみましょう。

	質問項目	はい	いいえ
1	寝つきが悪い、朝早く目が覚める、熟睡感がない		
2	わけもなく体がだるい		
3	食欲がない、食事がおいしくない		
4	頭痛やめまいが続く		
5	自分の好きなことであってもやる気がでない		
6	気持ちが沈み込んだり、滅入ったりする		

はいにチェックが入った方は、うつを予防をはじめましょう！

気になる症状があらわれたら、早めに専門医に相談しましょう！

◆高齢期のうつは、一般のうつとは異なります。

一般のうつは特徴として、強いうつ気分、興味がわかない・楽しめない、食欲がない、睡眠障害、やる気がでない、考えられない・集中力が出ない、体のどこかが痛い、などが挙げられます。高齢期のうつは、それに加え、下記のような特徴もあります。

心の症状

- 今まで好きだったことにうちこめない
- ストレスを感じる
- 不安を感じる
- 自分が役に立つ人間と思えないなど

体の症状

- 物覚えが悪くなった、物忘れが増えた
- 疲れやすい、体のあちこちが痛い
- めまいや頭痛がするなど

うつを予防をはじめましょう！

- ① つらいときは、周りの人に気持ちをゆっくり話してみる
- ② 規則正しい生活を心がける
(毎日同じ時刻に起きて、朝食をとる)
- ③ 無理をせず、十分に休養をとる
- ④ 地域の活動やお友達との交流に積極的に参加する
(自粛生活の時には、感染拡大が収束したらやりたいことをリストにしてみる)
- ⑤ 家の中でできる楽しみを見つける
(読書や音楽鑑賞、ガーデニング、日曜大工、手芸など、家の中でできる新しいことにチャレンジしてみる)
- ⑥ 離れて暮らす家族やお友達と手紙やメール・電話などで連絡をとる
- ⑦ 大きな声で笑って、自律神経のバランスを整える

筋弛緩法

意識的に筋肉に力を入れて、そのあと緩めることを繰り返すことでリラックスしていく方法です。

効果1 からだの緊張がときほぐされ、心もリラックスする

効果2 寝つきや睡眠の質が改善される

【やり方】 からだの各部分にぎゅーっと力を入れて緊張させましょう。しばらくその感覚を保った後、ストンと力を抜きます。

両手：両手をぎゅーっと握って・・・(5秒)

ゆっくり広げます(10秒)



両腕：力こぶを作るように腕を曲げ、脇をしめて、

ぎゅーっと力を入れて・・・(5秒)

ストンと力を抜きます(10秒)



両肩：両肩をぐっと上げ、耳まで近づけて

緊張させて・・・(5秒)

ストンと力を抜きます(10秒)

