



日高国際スキー場 ありがとうフェスティバル開催！！

3月1日、日高国際スキー場で「ありがとうフェスティバル」が開催されました。

当日は、快晴で会場には町内外からたくさんの来場者が訪れ、スキーやスノーボード、各種イベントなどを楽しみました。

会場では、温かい飲み物やシュークリームなどが無料配付されたほか、食べ放題コーナーでは、ジンギスカンと炊きたての日高地域産「せせらぎ米」や日高前浜産海産物の浜鍋を堪能していました。

イベントの最後には、来シーズンのリフト券やせせらぎ米など豪華景品が当たる恒例の餅まき大会が行われ会場は最後まで大賑わいでした。

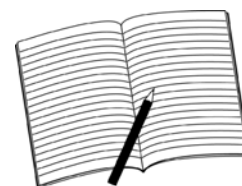


平成27年度介護予防プログラムのご案内

サクサク脳トレ教室

65歳以上の方を対象に、サクサク脳トレ教室を開催します。
もの忘れが心配な方、脳を活性化させたい方などいかがでしょうか？

- 【内 容】 くもん学習療法センターの研修を受けた専門員により「読み」「書き」「計算」などの簡単な学習や「ふまねっと」など軽い体操をすることで脳を刺激し、活性化を図ります。
- 【会 場】 富川グロリアホーム研修センター（旧富川駅前クリニック）
富川南4丁目2-47
- 【回数・時間】 週1回（6ヶ月全24回 毎週火曜日）5月開始
13：30～15：00
- 【定員・料金】 定員12名 1ヶ月 1,000円
*送迎はありませんので、ご自分で来場ください。
- 【お申し込み】 門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789



4月10日（金）締め切り

*定員を超えた場合は初めて教室へ参加される方を優先します。



◎保健福祉課
TEL 01456-2-6183
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

子どもの病気 高齢者のうつ病

子どもや働きざかりの大人がうつ病にかかるように、高齢者もうつ病にかかります。

うつ病の有病率は平成二十三年のデータでは、13・5%で、性差があり、女性の有病率が高く、30歳代から70歳代まで高い水準で推移しています。

認知症は、物忘れの症状がよく知られています。何もしたくない、億劫、怒りっぽいなどの何かからだがおかしいという兆候もあります。

高齢者のうつ病は、からだの不調を訴えたり、反応が鈍く何もしたくないとぼーっとしていたり、さっきやったことや聞いたことを忘れたり、認知症と症状が似ているところもあるので、間違われることも多いです。しかし、うつ病と認知症の治療は異なります。

一、老人性うつ病の特徴

一見、軽症のようにみえますが発症すると症状が長引き一度治っても、再発し易い、また、遺伝的な要因が少なく、老化による脳機能の低下や生活の変化など環境的な要因や病気などによる身体的な要因が多いという特徴があります。

また、若年性は活動や訴えが少なく、内向的になるのに対し、老年性は落ち着きがなく、訴えが多くなります。さらに、物忘れや気分の落ち込み、意欲・集中力の低下、イライラ感などやはり認知症と症状が似ているのです。



二、老人性うつ病を発症するきっかけとは？

退職や子どもの独立などの生活環境の変化、身近な人との死別、老化に伴う身体的・精神的衰えなどが原因で始まることが多いです。

以前うつ病になったことがある人、または、家族にうつ病になったことのある人がいる、慢性的な病気をもっている、死別などにより、独りで生活している、経済的に困難がある、社会性が乏しい、女性であることなどが誘因です。このように老人性うつ病になるきっかけがあり、そこに誘因が加わることにより、発症します。

抑うつ気分のような精神症状が目立たず、耳鳴り、めまい、ふらつき、しびれなど自律神経症状の訴えや頭痛、腰痛、胃部不快感などの不定愁訴として現れます。また、物忘れが増えたと訴えたり、検査をして異常がないのに健康の不調を訴えたり、お金がない妄想や心臓が動いていないなどの思い込みなどもあります。

三、老人性うつ病の症状

このように、うつ病と認知症はとも似ているのです。

四、専門医の受診が大切

体調が悪い、元気がない、沈み込んでいいるなどのサインを見逃さず、年だからしょうがないと放置しないように

にしましょう。また、高齢者は、ほかの病気を合併されていたり、老化による機能の衰えなどもあり、診断がとて難しいです。

以上のことから、老人性うつ病と認知症はともよく似ているのです。しかし、治療が異なるので、まずは主治医に相談し、専門医を受診しましょう。



※認知症やうつ病の疑いがあるのに、受診を嫌がる場合

病院に行ってもらうためには、ほかの部分、たとえば、足や腰、めまいなど不調な部分を引き出し、専門の先生にみてもらいましょうと誘います。また不調がないときは、自分が不調なので、受診を付き合ってほしいとお願いしてみましょう。