

はさま地域包括だより

発行：登米市迫地域包括支援センター（受託法人：社会福祉法人恵泉会）
 登米市迫町佐沼字中江二丁目6番地1（迫総合支所内）
 電話 0220-22-1152
 FAX 0220-23-8623

冬になると
 気分が落ち込む

「冬季うつ」に注意！！

発症率は女性が
 男性の2～4倍！

冬は日照時間が短く、外出する機会が少なくなるなど、心身の不調が起こりやすい季節です。冬季うつ病は、日光から受ける刺激が少なくなることで、ホルモンバランスが崩れ、体内時計が乱れたり、抑うつ状態に陥りやすくなったりします。ホルモンバランスを整え、冬を元気に乗り切りましょう。

主な症状

過食や過眠の症状が特に強いのが特徴で、甘いものが無性に食べたくなったり、日中から夕方にかけての強い眠気、朝起きるのがとても辛いなどの変化が現れます。強い疲労感による意欲の低下、過食や運動不足による体重増加のほか、無気力やイライラ等の症状が出る場合もあります。



No	「冬季うつ」チェックリスト
1	朝、起きるのが辛い日が増える
2	昼寝をしたいと思うことが増える
3	仕事に限らず、全体的にやる気が低下している
4	体のだるさが一日中続く日が多い
5	人と接することが面倒と感じる場合が多い
6	白米やパン、甘いお菓子など、炭水化物を多く含む食べ物を選ぶ機会が増える
7	特に午後から夜にかけて、甘い食べ物をほしくなることが多い
8	「自分が幸福だ」と思うことが極端に少ない
9	他の季節に比べ、冬は楽しいことが少ないと思う
10	仕事や家事に時間がかかるようになっている
当てはまる数	簡易判定
0～1個	「冬季うつ」の可能性は低いと考えられます。
2～5個	「冬季うつ」の可能性があると考えられます。まずは「冬季うつ」のリスクを下げるような生活を心がけてください。
6～10個	「冬季うつ」の可能性が高いと考えられます。心療内科などの専門医に、早めに相談することをおすすめします。

冬季うつ病を予防する3つの習慣

- ①できるだけ屋外で日光に当たるよう心掛け、外に出られない日でもカーテンを開けたり、電気をつけたりして部屋を明るくしましょう。
- ②散歩などの簡単な運動習慣や趣味を持ち、ストレスを発散しましょう。
- ③ホルモンバランスを整えるのに役立つアミノ酸が豊富な大豆製品や乳製品などを積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心掛けましょう。



出典：東京海上日動あんしん生命【精神科専門医勝久寿監修】冬季うつの対処・治療法は？だるい、やる気がでない場合の10個のチェックリスト

【認知症サポーター養成講座】開催

認知症について正しく理解し、地域や職場で認知症の人やその家族を見守ったり、寄り添ったり、支え合ったりできるように応援する「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。

【日 時】 令和6年1月19日（金）午後1時30分～午後3時

【場 所】 迫保健センター（迫町佐沼字中江二丁目6番地1）

【申し込み】 迫地域包括支援センター ☎0220（22）1152

【申込期限】 令和6年1月15日（月） ※定員20名（先着順）



活動報告

【認知症サポーター養成講座】

認知症はどんな病気なのか正しく理解し、認知症の方や家族を見守る「応援者」を養成する講座です。



10/18
宮城いきいき学園
登米・栗原校の皆さん

★介護保険、介護予防、認知症、権利擁護等の講座を受け付けておりますが、それ以外でも希望講座がありましたらお気軽にご相談ください。講師料は無料です。

【出前講座】

健康寿命を伸ばす取り組みのひとつとして、地域に出向き健康づくり・介護予防教室を開催しております。



10/24
佐沼福寿大学の皆さん
「ロコモティブシンドロームについて」



9/26
北方小学校
5年生の皆さん
「高齢者の生活・認知症について」



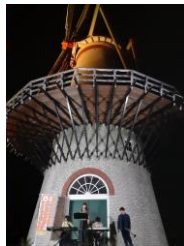
10/12
佐沼川東友楽会の皆さん
「健康講座」

【世界アルツハイマーデー関連】

1994年、国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。



9/20 「第23回癒しの音楽カフェ& オレンジライトアップ in 長沼風車」



9/21 みやぎ生協加賀野店にて活動協力員の方々と認知症の啓蒙活動を行いました。

【迫地域高齢者ネットワーク会議】

新田地区民生委員の方々や迫圏域居宅介護支援事業所のケアマネジャーの方々、新田公民館、社会福祉協議会迫支所など、関係機関の方々に参加していただき、「迫町新田地区での買い物・食関係の資源について」をテーマにネットワーク会議を開催しました。



迫地域包括支援センターは、介護・福祉・保健の専門職がチームとなり、地域で暮らす65歳以上の高齢者を支援します。来所相談、電話相談・訪問相談どんな方法でもどうぞお気軽にご相談ください。相談は無料です。

【営業日及び営業時間】

○営業日 月曜日から金曜日まで（土日、祝祭日は定休日）

○営業時間 午前8時30分から午後5時15分まで

※なお、来所での相談の際には、職員が不在の場合もありますので、事前に電話連絡を下さい。



社会福祉法人恵泉会は、創立50周年を迎えることができました。地域の皆様に見守っていただき、支えていただいたおかげです。心より感謝申し上げます。



おかげさまで
創立50周年
社会福祉法人
恵泉会