


五條市地域包括支援センターだより

今回、紹介するのは「ものわすれ・うつ」相談です。

「ものわすれ???'」「うつ・・・?」年のせいや気のせいと見過ごすと、なかには日常生活に支障をきたす病気が潜んでいることがあります。

あなたは大丈夫?

ものわすれ	うつ
<p>忘れっぽい・新しいことが覚えられない</p> <p>ものわすれ初期にはこのような症状があります。チェックしてみてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 同じ会話を無意識に繰り返す 知っている人の名前が思い出せない ものの置き場所を忘れる 今しようとしていたことを忘れる 理由もないのに気がふさぐ 人と会ったり外出したりするのがおっくう 身なりを気にしなくなる 料理や車の運転など、それまでできていたことができなくなる チェックが多いほど危険度が増します <p>高齢期は脳血管の動脈硬化がすすんだり、老化現象で脳の働きが低下しやすくなる ことが原因の一つと言われて います。ただし、「健康なもの わすれ」と「心配なものわ すれ」のみきわめが大切です。</p> 	<p>気分の落ち込み・からだの不調</p> <p>健康だから・・・と思われる人も、チェックリストをためしてみてください。</p> <p>次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方につけてみましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 毎日の生活に充実感がない 1. はい 2. いいえ 2 これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった 1. はい 2. いいえ 3 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる 1. はい 2. いいえ 4 自分は役に立つ人間だとは思えない 1. はい 2. いいえ 5 わけもなく疲れたような感じがする 1. はい 2. いいえ <p>「はい」が3個以上ある人は注意が必要です。</p> <p>高齢期は、 身近な人との死別 + 心身の老化や病気 + 社会や家庭での役割がなくなる + 人との付き合いが減る等が引きがねとなり、うつ傾向が出やすくなってきます。</p>

★ものわすれ・うつでお悩みの人、質問リストで気になる結果だった人は・・・
 ぜひ、お気軽に下記相談事業をご活用ください。

専門医師・精神保健福祉士による「ものわすれ・うつ」相談

医療が必要な場合については紹介します。ただし治療は行いません。

日時 8月4日(金)、9月1日(金)、10月6日(金) 午前10時～正午(原則毎月第一金曜日実施)
 場所 カルム五條(五條市保健福祉センター)
 対象者 市内のおおむね65歳以上の人
 費用 無料
 申込方法 相談希望者は、電話で予約を行ってください。
 申込・問合せ先 五條市地域包括支援センター ☎25・2640



地域包括支援センターって・・・

名前は? 五條市地域包括支援センター
 できたのはいつ? 平成18年4月1日
 どこにあるの? カルム五條(五條市野原西6丁目1-18)
 何をしているところ? 高齢者の介護予防サービスや健康づくりを支援します。
 詳しい内容は? 今後「広報五條」の五條市地域包括支援センターだよりで紹介していきます。

五條市地域包括支援センター

五條市野原西6丁目1-18(カルム五條内)

☎25・2640