

元気な心でハッピーセカンドライフ

歳を重ねると、身体機能が衰え病気になるりやすくなります。同時に、人生の節目となる定年退職や、身近な人の死といった喪失体験をきっかけに、心の病にかかる高齢者が増えています。自分、家族、友人：少しでも思い当たる節がある人は、ぜひ読んでみてください。今回は、高齢者の心の健康についてお届けします。

喪失体験をきっかけに…

定年退職や身近な人の死といった喪失体験をきっかけに、うつ病になる高齢者が少なくありません。気分が落ち込んだり元気がなくなったりすることを、「歳をとったせいだ」と簡単に片付けていませんか。無理を続けることは、症状を悪化させる原因となります。

また、高齢者のうつ病は、認知症との関係が深いことが特徴の一つです。うつ病によって日常生活でできないことが増えるために、しばしば認知症と間違われることもあるので注意が必要です。

「うつ」の傾向は下記のチェック項目で簡単に確認できますので、日々の生活を思い起こしてみましよう。

元気な心でいるために

有酸素運動には「うつ病」や認知症の改善効果が期待できます。一番手軽な運動はウォーキングです。適度な運動は、自律神経のバランスを整える効果があります。

たまには普段と違う道を歩いたり、風景や史跡を楽しんだり、新たな刺激を増やすことが必要です。1日30分を目安に習慣化してみましよう。

ゆったり会話を楽しんだり、心の底から笑ったりする機会をつくりましょう。

※健康増進課では医師やカウンセラーによる「こころの健康相談（予約制）」を実施しています。

定年退職を機に、社会との交わりを極端に減らしてしまいう人も少なくありませんが、交友関係を広げ、維持することは、元気な心を保つために重要。趣味を通じて新しい出会いを探すもよし、親しい友人と交流を続けるもよしです。

1111へ。

あなたのうつ傾向をチェック!

普段の生活を思い出し、次の項目に当てはまるかどうかチェックしてみてください。

- 言いようのない、不安や焦りがあり、居ても立ってもいられない
- 物忘れがひどくなった気がする
- 重大な病気にかからないか、破産しないか、など健康やお金が必要以上に心配だ
- 肩や腰、ひざ、ひどくなると全身が痛むのに原因がよくわからない
- 悲しい、寂しいと周囲の人によくこぼすようになった
- ときには消えてしまいたいと思うこともある
- これまでなら自分でできていたようなことも先のばしにした

り、人まかせにしがちだ

チェック項目

監修：中村純さん(産業医科大学精神医学教室教授)

提供：ファイザー株式会社

このようなサインが一つ以上当てはまり、2週間以上続けて感じていると、もしかしたら「うつ病」かもしれません。特に高齢者は認知症の症状との判別が難しい場合がありますので、気の持ちようだと頑張らず、精神科などの専門医療機関や産業医などに相談してみましょう。