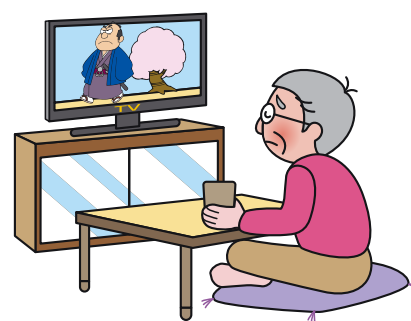


閉じこもりとは？

家の外に出られる状態であるにもかかわらず、一日のほとんどを家の中やその周辺で過ごし、週1回程度も外出しない状態のことです。

たとえ体が元気で、外出する気が起こらず、ほとんど毎日在家中だけで過ごしている場合、閉じこもりの状態であると言えます。



うつとは？

(※1)

気分がひどく落ち込んだり何事にも興味を持てなくなったり、おっくうだったり、なんとなくだるいと感じたりといった症状に対して強い苦痛を感じ、日常生活に支障が現れるまでになった状態のことです。

高齢期は、親近者の病気や死、自分の役割の喪失、老化による体力の低下などにより、うつになりやすい時期と言われています。



(※1) 参考：介護予防マニュアル改訂版（介護予防マニュアル改訂委員会作成）

認知症とは？

(※2)

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態のことです。

認知症を引き起こす病気は、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく、アルツハイマー病などの「変性疾患」や、脳梗塞・脳出血などで神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が減少したり、神経のネットワークが壊れたりしてしまう「脳血管性認知症」などがあります。



(※2) 参考：認知症サポーター養成講座標準教材（特定非営利活動法人地域ケア政策ネットワーク全国キャラバンメイト連絡協議会作成）

地域包括支援センターが「あなたの介護予防」をサポートします。

各市町に設置されている「地域包括支援センター」は、いつまでも元気に楽しく、住み慣れた地域で生きがいを感じながら暮らしていくお手伝いをしています。



地域包括支援センターでは、さまざまな専門家や専門機関と連携しながら、地域で暮らす皆さんひとりひとりの暮らしをサポートしています。

また、「体力をつける」「口と歯の健康を守る」「健康的に食べる」ことなどを目的に、地域で行われている介護予防のサービスや個別指導などを紹介しています。

センターへのご連絡はこちら

介護予防リーフレット

心と体のすこやかな生活

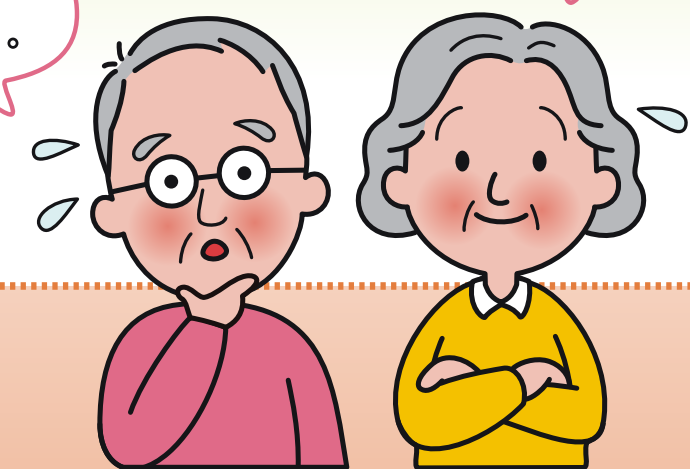
最近、こんなことはありませんか？

いろんな事が不安で、日常が楽しくない。

何となく元気が出ない。

最近もの忘れが多いと感じる。

日中を家の中で過ごすことが多い。



体の調子が悪かったり、心の不安を感じたりすると、ついつい外出がおっくうになり、それが閉じこもりやうつへとつながることがあります。そうならないために、心と体の健康について知り、元気ですこやかな生活を送れるようにしましょう！

あなたは大丈夫？ ふだんの生活を振り返ってみましょう。

各質問の「はい」「いいえ」の当てはまる方に✓を入れましょう。

質問項目	はい	いいえ
1 週1回以上は外出する。		
2 バスや電車を使って一人で外出できる。		
3 日用品の買い物ができる。		
4 自分の食事の用意ができる。		
5 (病気、痛み、尿漏れ、目の見えにくさ、耳の聞こえにくさ、家の周囲に段差が多いことなどから) 歩行や外出に不自由を感じる。		
6 イスから立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がっている。		
7 最近、つまずきやすい。		
8 寝つきが悪い、朝早く目が覚める、熟睡感がない。		
9 わけもなく体がだるい。		
10 食欲がない、食事がおいしくない。		
11 頭痛やめまいが続く。		
12 自分の好きなことであってもやる気がでない。		
13 気持ちが沈み込んだり、滅入ったりする。		
14 もの忘れが多いと感じる。		
15 1年前と比べてもの忘れが増えたと感じる。		

みなさんはいくつチェックが入りましたか。

1～7は閉じこもりに関連するチェック項目、8～13はうつに関連するチェック項目、14、15は認知症に関連するチェック項目になります。

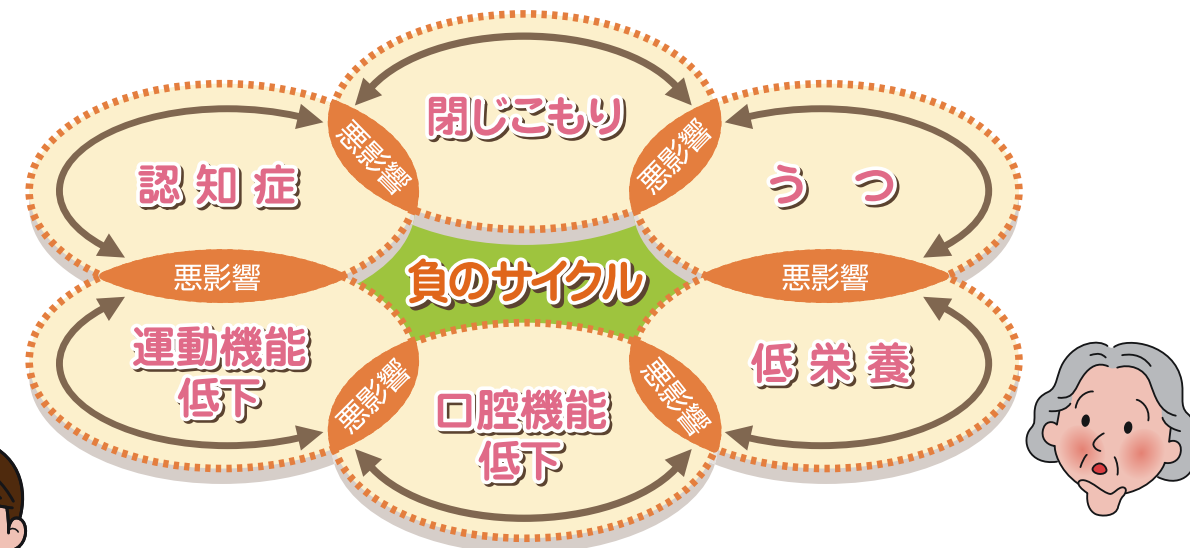
色の回答欄にチェックが入った方は、普段の生活を見直し、お住まいの市町にある地域包括支援センター、保健センターや医療機関などを上手に活用しながら介護予防に取り組みましょう！



滋賀県

ご存じですか？“負のサイクル”

閉じこもりの状態が続くと、心と体の活動性が低下し、認知症やうつ、低栄養などに陥り、最終的には寝たきりの状態へと移行してしまいます。これらは互いに影響し合い、それぞれの状態を悪化させます(負のサイクル)。心と体の両方が健康でいられるようにしましょう。



どうして閉じこもりになってしまうの？

閉じこもりの要因は3つあります！

1 身体的要因 (体の機能の低下)

- ・体力が低下し、長時間歩くことができない
- ・目が見えにくくなった、耳が聞こえにくくなった
- ・病気 (脳卒中や心臓病、糖尿病など) による障害がある
- ・ケガ (転倒による骨折など) による障害がある
- ・体調がよくない



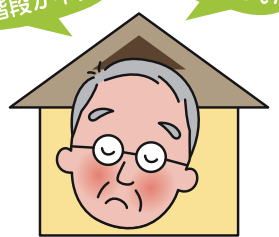
2 心理的要因 (外出したくない気持ち)

- ・転倒に対する不安がある
- ・体力に自信がない



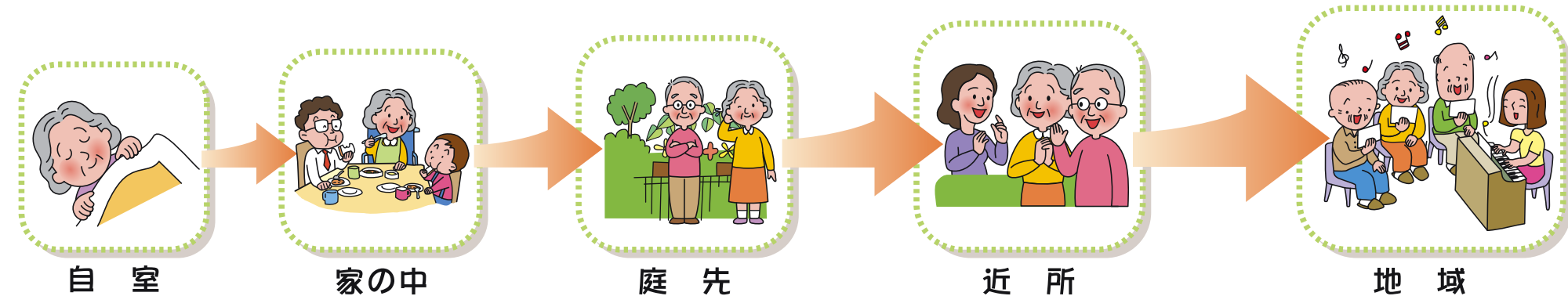
3 社会・環境要因 (外出したくなくなる環境)

- ・外出先の段差や階段が多くて不安である
- ・バスや電車で一人で乗ることに不安を感じる
- ・気軽に集まれる友達、仲間がいらない



閉じこもりを予防しましょう！

閉じこもり予防は、少しずつ行動範囲を広げていき、外出機会を増やしていくことから始まります。



普段の生活の中で、以下の事に心がけてみましょう！

1 生活のリズムを規則正しく

生活のリズムが乱れていると、昼間の活動時間が短くなり、家から出る機会が減ってしまいます。

2 1日30分以上、体を動かす

日頃から体を動かし足腰の状態を維持することで、外出に対する不安がなくなります。

3 定期的に健康診断を受ける

自分の心と体のことについて知るため、定期的に健康診断を受けましょう。

4 いつも笑顔で心がる

笑顔でいることは、心の健康につながります。

5 出来る事は自分でやる

買い物、料理、掃除、お金の管理、趣味の活動など、できることは自分でするようにしましょう。もちろん、家族や地域の方のサポートも必要です。

6 積極的に自宅から外へ出る

「近所へお買い物」「友人とお出かけ」など、予定をつくらせて、積極的に出かけるようにしましょう(週3回程度を目標に)。また、予定がなくても思い当たったときに、外に出てみましょう。

7 ボランティア活動に参加する

地域には花壇の手入れ、子育て支援や読み聞かせなどの保育活動など、さまざまなボランティア活動があります。時間のゆとりを活用して、ボランティア活動に参加してみましょう。

8 趣味を楽しむ

趣味を通して同じ世代の人との交流を図り、友達づくりをしましょう。また、地域の人とゆっくりお話を楽しんだり、老人クラブの活動に参加したり、仲間と手芸や釣りなどさまざまな趣味と一緒に楽しんだりしてみましょう。

9 安全・安心な住まいづくりの工夫

「廊下に物を置かないようにする」「滑りやすいところにマットを敷く」など家の中を、つまずきにくいように整えましょう。

10 地域のサービス・情報を利用

ボランティアの情報などは、お近くの社会福祉協議会などで得ることができます。

うつは誰もがなる可能性のある病気です！

「うつなんて自分には関係ない！」と思っていませんか？

うつは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にうつを経験するというデータ(厚生労働省)もあります。また、うつは気づかれにくい・気づきにくいことから、「おかしいな」と感じたら早めに専門医などに相談することが大切です。

うつになるきっかけは？

高齢期になると、「親しい友達が亡くなった」、「自分の役割がなくなった」などの喪失感、また「体力が低下し今までできたことができなくなった」などによるストレスから、うつになることがあります。また、脳血管障害などの病気やけが、服用している薬の影響からうつになることもあります。

喪失感

ストレス

病気やけが

服用している薬の影響

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」、「食欲障害」、「睡眠障害」、「やる気が出ない」、「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。特に高齢期のうつは、一般のうつの特徴に加え、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

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

認知症の豆知識

認知症予防には、バランスの摂れた食事と、適度な運動(ウォーキングなどの有酸素運動)をすることなどが効果的だと言われています。閉じこもり予防・うつ予防と併せて普段から意識して取り組みましょう！

うつの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つくり話してみる
つらいときに一人で抱え込んでしまうと、ストレスにつながります。
- 2 規則正しい生活を心がける
できるだけ毎日同じ時刻に起きて、朝食をとるようにしましょう。
- 3 無理をせず、十分に休養をとる
出かけるのがつらいときは、無理に出かけず休養をとりましょう。
- 4 地域の活動に積極的に参加する
地域の人や同世代の人と交流することで、生活にメリハリがつかます。また、自分にできる役割を持つことで、生きがいにつながったり、仲間づくりにつながったりすることもあります。
- 5 大きな声で笑う
声を出して笑うことで、脳が活性化するとともに血行を促進し、自律神経系のバランスを整えます。

もし気になる症状があらわれたら…

- 1 早めに専門医に相談する
高齢期のうつの症状は、しばしば認知症のように見ることがあります。専門医に相談するときは、症状を詳細に伝えるようにしましょう。
- 2 薬をうまく利用する
薬による治療は効果的です。医師の指示どおりに服用するようにしましょう。
- 3 仕事や家事の負担を軽くする
今やらなくてもよいことは先のばしにして、疲れを溜めないようにしましょう。