

フォトギャラリー Photo Gallery

ノーザンホースパーク「GWイベント」にぎわう

苫小牧市美沢にある馬と自然のテーマパーク・ノーザンホースパーク（吉田勝巳代表取締役）の「ゴールデンウィークイベント」が4月29日から5月6日まで開かれ、多くの観光客や家族連れでにぎわいました。引退した競走馬やポニーなどさまざまな馬たちとの触れ合いのほか、観光ひき馬やポニーショー、観光馬車などの多彩なアトラクションを楽しむ姿が見られました。



▲姉妹でポニーをなでなで

▼2匹は仲よし



▲馬上から家族に手を振って



▲ノーザンホースパーク名物観光馬車



▲ポニーショー「かけっこ」



◀元競走馬トウザワールド



ちゃんと は地域の方々を中心とした独自のポスティングシステムで、毎週各ご家庭にお届けしています。



配布地域内でお手元に届いていない場合はお届けしますので、お気軽にご連絡ください。ちゃんと編集部 TEL.0123-27-0911

気付かれにくい高齢者の“うつ”

高齢者には、体力や気力の衰え、健康への不安、親しい人たちの死別、一人暮らしの孤独感などからうつ状態になる事が多いと言われています。厚生労働省の調査から、うつ病の患者数は特に女性においては70代まで高い水準で経過しています。

高齢者のうつの特徴

高齢者のうつには、心の不調よりも身体の不調が目立つ事が多いため、自覚する事がなかなか難しいという事があります。「頭痛」「イライラ」「息苦しさ」「動悸（どうき）」などの症状があり、内科などで検査をしても原因が見当たらず、精神科を受診して“うつ病”と診断される事もあります。

また家族に迷惑がかかるからと我慢をすることがあるため、結果悪化する事も少なくありません。

高齢者のうつには認知症と症状が似ているため、間違われることもあります。感情が乏しく物忘れの症状がみられても、うつによる集中力や記憶力の低下が原因のこともあります。

～うつ状態のサインはありませんか～

- ☑ 毎日の生活に充実感がない
- ☑ これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった
- ☑ 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
- ☑ 自分が役にたつ人間だとは思えない
- ☑ わけもなく疲れた感じがする

以上の2項目以上が、2週間毎日続いている場合には要注意です。地域包括支援センターの保健師・看護師にご相談ください。

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口

千歳市地域包括支援センター



マスコットキャラクターの「みーま」と「もーる」です！

ここで相談事例をご紹介します。

80代 女性 1人暮らし

元気に地域の活動や家事も行えていましたが、地域活動に共に参加していたとても仲の良い友人が体調を崩した事で自身も不安になり、あまり眠れなくなったと感じていました。

また息苦しさもあり、自宅で生活する事が多くなり、結果人の輪に入ることも楽しくなくなり、外出することが減りました。

好きだった園芸も面倒に感じ、自宅に閉じこもりがちの生活になったため、近くに住む子どもたちが心配され、センターに相談がありました。

ご本人は当初「歳のせいだ」と話していましたが、お話を聞きながら不安に感じている事をお話していただきました。ご本人・子ども達とかけつけの病院に相談され、専門の医療機関を受診したところ「うつ病」と診断され、治療開始になりました。時間の経過とともに症状は軽減され、少しずつですが以前のように園芸を楽しめるまでになりました。



“うつ”を悪化させない～予防のポイント～

予防において、全て完璧を目指さず、「このくらいで良いだろう」という落としどころを作るなど、頑張りすぎないという思考や発想が、気持ちに余裕を生み出す事になります。またできるだけ決まった時間に起床し、決まった時間に床につくように生活リズムを整える事も大切になってきます。

高齢者のうつは、症状が出ていても「年齢のせいだろう」と見過ごしてしまい、対応が遅れがちです。早めの対応が大切ですから、うつのサインを見逃さないようにしていく事が大切になってきます。

千歳市内の相談窓口

- 東区地域包括支援センター
- 西区地域包括支援センター
- 北区地域包括支援センター

Tel 40-6516
Tel 42-3131
Tel 25-8180

- 南区地域包括支援センター
- 向陽台区地域包括支援センター

Tel 22-5188
Tel 48-2848