

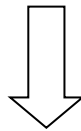
## 老年期うつ病ってなに？

現在、コロナウイルス感染症の流行による活動が制限される状況にあります。今までしていた趣味活動や外出が制限され、「体力が落ちた、物忘れが酷くなった、意欲がでない」等と感じることはありませんか？今回は、似たような症状が出ることで認知症と間違われやすい「老年期うつ病」についてお話しします。

老年期うつ病は認知症と似たような症状が出る高齢者特有の精神症状をいいます。病气やけがなどによる身体の機能が落ちたことが背景として挙げられ、それに加えて家族との死別や社会的役割の減少（仕事の退職や家事をする機会が減る等）という生活の変化が心理的・環境的なストレスとして関わることで、発症することが多いとされています。

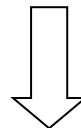
### きっかけ

- ・脳梗塞や骨折等により、身体の機能が落ちてしまう。
- ・家族の死別、仕事の退職等によって社会的役割が減る



### 初期症状

- ・不安や焦り、足が痛い、耳鳴りがする等の訴えがでてくる



### その後、

- ・食欲が落ちる
- ・頭が働かないことにより、物忘れが増えたと訴える

図：老年期うつ病のきっかけと初期症状、その後の症状

## 【こういった状態を予防するために…】



孤立を予防するために、家族や友人と電話をしたり、マスク等で感染対策をしてご近所の方と話すようにしましょう



100歳体操・ラジオ体操等、適度な運動をしたり、ゲートボール等の趣味活動への参加をしていきましょう！！



高齢者の1人暮らしでは食事量が減り、低栄養となることがあるため、お弁当を頼んだりしてバランスの良い食事を心がけまし



年齢とともに飲み込む力が落ちてしまうと、食べ物が気管に入ってしまう、「誤嚥性肺炎」を発症してしまうリスクがあります。歯磨きなどで口腔ケアを行ない、飲み込む力の低下を防ぎましょう

老年期うつ病は認知症と似た症状が出るといわれていますが、うつ病の治療を行うことでその症状が改善するとされています。

病気やけが、環境の変化、コロナウイルス感染症での外出自粛によるストレスが多いご時世ですが…、友人や家族との会話、趣味活動への積極的な参加、バランスの良い食事を心がけ、老年期うつ病を予防していきましょう！！

<引用：認知症の心理アセスメントははじめの一步、高齢者こころのケア実践>