

心おだやか 体すこやか



ちょっと立ち止まって、ここ2週間を振り返ってみましょう
気分の落ち込みが続いていませんか？

- 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こと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
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

あてはまるものがある

“こころの不調”
かもしれません。

あてはまらない

無理は禁物！これからも
ときどき立ち止まって、心が疲れて
いないか振り返りましょう。

うつ病は、誰もがなる可能性のある病気です。

シニアは、環境の変化や人とのお別れなど、うつ病になる要因が
多くあるにもかかわらず、認知症やほかの病気と間違われやすいこともあり
周りの人も自分も、気づきにくいという特徴があります。

からだに症状が出やすい

- ✓ 疲れやすい
- ✓ あちこちが痛い

など、シニアのうつはからだに症状
が出やすく、うつ病が疑われにくい

認知症と間違われやすい

- ✓ 家事をするのが不安
 - ✓ もの覚えが悪くなった
- など、認知症と共通した症状が
みられることも多い

もしかして…と思ったら

決してひとりで抱え込まずに、
専門家に相談しましょう。

医療機関を受診するほか、
保健福祉センターには
精神保健福祉相談員や保健師
がいます。ご相談ください



“こころの不調”を予防するには、十分に休養をとること
ストレスをためないことが大切です。

笑顔も
大切



こころの健康を守るために

よりよい眠りのためのアイデア

□ 毎日同じ時間に起きる

予定がある日も、ない日も
変わらず十分な睡眠を！

□ 朝食を必ず食べる

朝食を食べると脳にしっかり
血が巡り、頭がすっきりします

□ 午前中に日光を浴びる

日光を浴びると、すっきり
目覚めることができます

□ 日中、外出や運動を行う

外出や交流で適度に疲れる
ことで、よりぐっすりな眠りに

□ 夜はカフェインを控える

カフェインを摂ると目がさえて
しまうので、夜は控えましょう

□ お酒は飲みすぎに注意

眠るためのお酒は、段々量が
増えて危険なのでやめましょう



シニアは薬が増えがち

薬と上手に付き合うためのアイデア



かかりつけ薬局をもつ

- ✓ 薬が多すぎて毎回面倒
- ✓ 飲み忘れることがある

こんなお悩みがある方は必見！
かかりつけ薬局・薬剤師が必ず力に
なってくれます！

お薬手帳を鞆に入れておく

通院にはもちろん、
急に病院に行かなければならなくな
ったときにも！
あなたの普段飲んでいる
薬がわかる大切なものです。

土・日に開いている薬局や、健康相談を受けてくれる「健康サポート薬局」も
どんどん増えてきています

大阪市 健康サポート薬局 [検索](#)