



福あーる訪問看護  
リハビリステーション.R

# 福あーる新聞

No.14 3月 春分号

〒811-1101

福岡市早良区重留2丁目

19-5-1アニィ重留6101

TEL 092-872-8090

FAX 092-872-8080

mail:info@fuku-r.co.jp

こんにちは、福あーるです。3月後半となりました。福あーるの職場には来年度から小学校にあがる子どもさんがいるスタッフがいます。3月は卒園式や入学に向けた準備で、慌ただしくもワクワクとした希望に満ちた様子を感じられます。

さて、今回は「うつ病」についてのトピックです。うつ病とまではいなくても、なんとなく気分が滅入る日が続いたり、やる気が出ないなどの「抑うつ状態」を経験したことがある方は少なくないのではないのでしょうか？今回は「高齢者のうつ病」に絞って、うつ病について深掘りしていきます。

## うつ病とは？

- ①抑うつ気分、②興味や喜びが減る、③体重の減少または増加、④不眠または過眠、⑤気持ちや行動の焦燥または制止、⑥疲労感または気力の低下、⑦無価値観または過剰な罪悪感、⑧思考や集中力の低下、⑨死について何度も考えたり自殺を考える

このうち5つが、ほぼ毎日、2週間以上あること

※DSM-5診断基準を簡易な言葉で書き換えています

## 高齢者のうつ病の特徴

頭痛やめまい、食欲不振、肩こり、耳鳴り、しびれなどの身体的な不調(不定愁訴)を訴えることが多い

抑うつ気分よりも不安・焦燥感が前面に出ることが多い

加齢の影響もあり不眠になりやすく睡眠剤の投与量が増える傾向がある



### 貧困妄想、心気妄想が多い

**貧困妄想:**  
実際よりも経済的に困窮していると訴える  
**心気妄想:**  
自分の健康が回復不能と確信しさまざまな身体症状を訴える



## 予防方法

友人と会うなど社会的な交流をすること

1日20～30分程度の軽い運動

さまざまな研究にて上記が示されています。訪問看護リハビリも予防の場になります。集団が苦手なだけ、人と交流したい方など、まずは個別の交流から始めてみるのも良いかもしれません！



参考文献:老年期のうつ病・抑うつ状態(舘野歩)

## ホームページあります

お役立ち情報を随時アップしていますので遊びに来てください

- ・ 移乗介助研修会の様子
- ・ 小児のとびひの対応
- ・ 災害時の口腔ケア などなど

🔍 福あーる



### 今話題の記事

- 2024/01/09 **移乗介助研修**  
リハビリ担当より看護師に向け、移乗介助の方法について研修を行いました
- 2024/01/05 **とびひ**  
とびひになった！保護するの難しい子どもへの対応は？
- 2024/01/30 **災害時の口腔ケア**  
災害時の口腔ケアについて～水が確保できない場面で口腔ケア～
- 2024/01/05 **10年経過した脳血管障害患者のリハビリに効果はある？**

## 3/12勉強会行いました 『感染対策について』

感染対策の原則から実践まで、対応方法について改めて学ぶ機会となりました😊



管理者白崎NSよりレクチャーがありました