

はれるやだより

脳いきいき！アクティビティ

①『七夕の風鈴づくり』



【完成品】



②作業療法士と『カラダとお口の体操』



認知症専門医Dr.秋山のミニミニ講座

『高齢者のうつ病について』



高齢者のうつ病は、誰にでも起こる身近な病気です。若い世代と違い「気分の落ち込み」を口にすることが少なく、「年のせい」と思われたり、認知症と間違われたりして見過ごされがちです。ひとりで抱え込まず、どんな小さなことでも、早めにご相談ください。早めに気づき、適切な治療につなげることが大切です。★気になった方はぜひチェックしてみてください

このような症状は ありませんか？

- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 夜眠れない
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 好きなことが楽しめない
- ☐ 不安や心配が続く
- ☐ 体の不調ばかり気になる

このようなきっかけは ありませんか？

- ☐ 大切な人との別れ
- ☐ 環境の変化
- ☐ 人間関係の悩み
- ☐ 新しい薬を飲み始めた
- ☐ 生活習慣病（肥満・高血圧・糖尿病など）で受診している

✔️ いくつも当てはまる

✔️ 2週間以上続いている

✔️ 日常生活に支障がある

✿ 結果はいかがでしたか？

チェック項目に当てはまる方は、安心して自分らしく過ごすため、早めに相談してみましょう。はれるやCAFEでもご相談をお受けしています。お気軽にお声がけください。

