

# 脳楽習 便り

令和4年6月号



## 今月のワンポイント ～高齢者うつ病とは～

他の年齢層とは異なる特徴があります。加齢に伴う心身の衰え、社会的な役割の喪失への不安、そして家庭環境の変化による孤独感が背景にあることが多い点です。65才以上の約10%に抑うつ症状があるとされています。

### 「抑うつ」症状とは？

誰でも、かかる可能性があります。

・気分の落ち込み・興味が湧かない・喜べない・気力が出ない



食欲減退（又は食欲増加）・体重の増減・不眠（または睡眠過多）  
集中できない・疲れやすい・自分に価値がないと思う

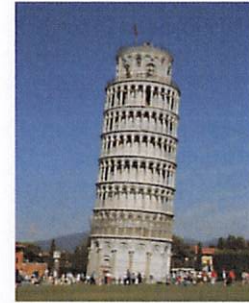
### 予防法は？

1. セロトニン（幸せホルモンとも呼ぶ）分泌を促す  
・日光を浴びる・適度な運動をする・バランスの良い食事
2. リラックスする時間を持つ  
・深呼吸・楽しむ時間を作る・音楽を聴く・自分に優しく
3. 人と会う・交流機会を持つ



## 今月の『脳楽習』「世界の観光名所」より

イタリアにある鐘楼。傾いている塔。  
しょうろう かたむ どう



### ヒント

- ① コロッセオ
- ② パンテオン
- ③ ピサの斜塔 しゃとう

## 「介護保険 認定調査について」



介護保険を利用する際、「介護認定」が必要になります。

本人の心身の状態について、調査員が自宅などで聞き取り調査をします。介護の必要度の調査が「認定調査」です。自立・要支援・要介護の区分を決める基礎データとなります。

### 当日の注意点 介護の必要度を正しく判断してもらう為に

- \* 現状を正しく伝える：生活上の困り事・一人でできない事・普段の介護状況
- \* 家族も立ち会う：特に失語症があると、調査員に困りごとが伝わりにくい
- \* 予め書いて準備：生活上の困りごとや介護内容をメモしておく  
<言いにくい内容は、書面で渡すこともできます>



答え：③ピサの斜塔 イタリアのピサ大聖堂の鐘楼で、世界遺産となっています。円筒形の8階建て、高さ55.86メートルです。傾斜の原因は地盤の問題で、南側が沈下したそうです。