



かわら版 第34号

# 筑波地域包括支援センター

令和3年2月1日

☎ 828-5806

**春**はもうすぐですよ～

**梅**が咲きます **桜**が咲きます

もうすこし、もうちょっと、  
じぶんを守りましょう  
まわりのひとを守りましょう

## 寒さと外出自粛、今冬の「**高齢者うつ**」に注意

収束を見ない感染症ですが、**重症化しやすい高齢者**の方は、特に注意が必要です。高齢者の方は、予防の為に**外出を控えている**方も多いかと思えます。

しかし、外出を控えると**運動不足・社会との関りが減ること**で、**高齢者のうつの発症リスク**が高まります。高齢者のうつの特徴として、身体的な不調が出てきます。頭痛や肩こり、耳鳴り等が現れ、受診しても原因がわからないことが珍しくありません。

## 自粛生活で出来ることを始めよう♡♡♡

- **運動する習慣をつけましょう**⇒運動したり太陽の光を浴びるとセロトニンが分泌されます。セロトニンは精神を安定させます。(庭でラジオ体操なんかいいですね、意外と覚えているものです！?)
- **食生活に気をつけましょう**⇒宅配食事サービスを利用することで、栄養の偏りが防げます。(フルーツ・野菜等を積極的に取り入れましょう！)
- **話をしましょう**⇒家族や友人と家で話をしましょう。(クイズ番組で答えを声に出す。声を出して歌ってもいいですね、好きな歌をうたいましょう、でたらめでも大丈夫！！)
- **笑顔を作りましょう**⇒作り笑いでも大丈夫。口角を上げて、笑顔は免疫力を高めます。(鏡を見て始めましょう！)

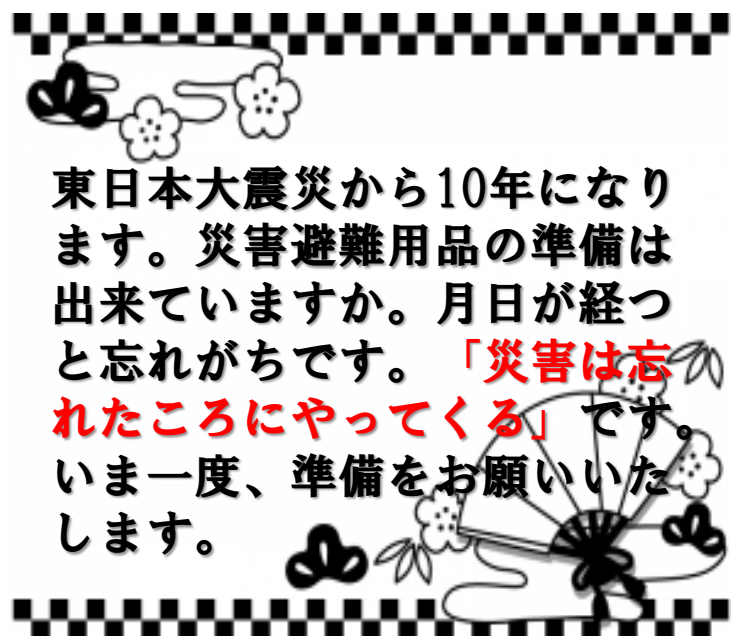
• **心配事は相談しましょう**⇒

そのための

**筑波地域包括支援センター**

**使えるものは利用しましょう**

(お話するだけでも**こころ**がかかるくなるかもしれませんよ！！！)



東日本大震災から10年になります。災害避難用品の準備は出来ていますか。月日が経つと忘れがちです。「**災害は忘れたころにやってくる**」です。いま一度、準備をお願いいたします。