

うつ病

うつ病とは、気分が塞ぎ込む、興味や喜びを感じない、食欲がわかない、よく眠れないなどといった症状が二週間以上にわたって、ほとんど毎日続く状態をあらわす病気です。



高齢者のうつ病は、身体疾患、環境の変化、きっかけとなる出来事によって発病する場合があります。また、高齢者のうつ病の特徴は抑うつ気分の訴えが少なく、不安、焦燥が強い、不眠や食欲不振等を主訴とすることが多いと言われています。

年齢のうつ病の治療に大切な事となるのです。

より具体的な話を致しますと、夜中に何度も目が覚めてしまいう不眠や、朝早くに目が覚めてその後寝付けなくなってしまう不眠。この様な不眠に加えて意欲の低下や

やる気が起きないなどの無気力を実感する事がありましたら一度医師に相談してみることをお勧めします。

うつは早期から適切な治療を行う事で治せる病気です。
(看護師 西岡博子)

健康寿命を延ばしましょう

今、医療や介護の現場で大きく取り上げられているのが、二〇二五年問題です。団塊の世代が七

五才以上の後期高齢者に達し、医療費・介護費などの社会保障費が急増する問題です。その問題を迎えるまでに最近よくテレビやラジオで「健康寿命を延ばしましよ

う」という放送をよく目にします。現在男性の平均寿命が約八〇才、女性が八六才です。健康寿命でいえば男性約七〇才、女性七三才と平均寿命と大きく差が出ております。これから平均寿命は伸び続け、不健康な期間も延びてしまうことが予想されます。



寿命を延ばすことも大切ですが、同時に健康寿命を延ばすことが、個人の生活の質の低下を防ぐ観点からも、国の社会保障を軽減させる観点からも重要になってきます。

現在、淡路島の中で盛んに行われている「いきいき百歳体操」も健康寿命を延ばすための自治体の取り組みの一つです。

元気で心も体も充実した、八〇才、九〇才になるために、若いうちから健康寿命を延ばしていきけるよう心がけていきましょう。

(理学療法士 棟近成氏)

玉ねぎ氷って何？

する事で、①毎日手軽に摂取できる(どんな料理でも簡単に調味料感覚で使う事ができ、普通に食べるより多く摂取できる)。②消化吸収されやすく玉ねぎの効果テキメン。③2ヶ月間も長期保存が可能。というメリットがあり人気の様です。

やはり注目すべきは健康面での効果。玉ねぎ氷を毎日積極的に取り入れる事で、あらゆる病気のリスクを下げる事ができるのではないのでしょうか。

(介護福祉士 長瀬智恵子)



淡路島の特産品といえば「玉ねぎ」。

テレビや雑誌などのメディアにも多く取り上げられていますが、最近「玉ねぎ氷にはたくさんの効果がある」という事でじわじわ口コミでも話題になっているようです。

玉ねぎ氷とは、その名の通り「凍らせた玉ねぎ」の事。玉ねぎを加熱し、トロトロ状態にして冷凍するだけ。一年中あって幅広い料理に使える玉ねぎは、元々血液をサラサラにする効果やむくみ解消、便秘改善などの他、ダイエットにも効果がある食材のようですが、玉ねぎ氷に



予約は
こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

