

平成 26 年 6 月 10 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

日に日に暑くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は冷夏になると言われていますが、5月に猛暑を記録した地域もありました。熱中症や食中毒などには十分注意してお過ごしください。



予防しよう ~うつ病~

この地方もいよいよ梅雨入りしましたね。雨が続き湿気が増え、ジメジメとした不快な季節だ、と思っている方も多い事でしょう。そんな季節に気をつけたいのが、うつ病です。季節性うつ病と言われるうつ病があるように、雨の日が増え、日照時間が短くなる梅雨の時期は、光の刺激を受ける事で作られる神経伝達物質のセロトニンが減少し、脳の活動が低下してしまう事により、うつ病の発症や悪化が懸念される季節でもあります。

うつ病の予防方法



1. 考え方のパターンを変える。

うつ病の予防の為に、思考パターンの見直しが必要です。「100点でなければ0点」と言った完璧主義の方はうつ病になりやすい傾向にあります。少し考え方をリラックスさせて、「こうでなければいけない」「100点でないといけない」という凝り固まった考え方を变えて、時には「80点なら合格点」と考える事も良いのではないのでしょうか。

2. バランス良く食べる。

うつ病を予防するには神経伝達物質のセロトニンの分泌量を高めておくことが大切です。セロトニンは、トリプトファンという物質から作られます。トリプトファンは、肉類をはじめとして、納豆、たらこ、チーズ、牛乳などに多く含まれます。中高年以降になると、コレステロールを減らそうとして肉類を控える人もいますが、コレステロールは脳にセロトニンを運ぶ働きがあるのでと考えられていますので、きちんと摂取しておくことが大切です。ただし、肉だけ食べていればいいということではありません。何でもバランスよく食べる事が大切です。



3. 太陽光に当たる。

太陽光に当たる事で、セロトニンの分泌量が高まります。セロトニンには自律神経のバランスを整える作用があるといわれています。天気の良い日には外出するなどして出来るだけ太陽の光を浴びるようにしましょう。





平成26年度 7月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

開催日：平成26年7月 4日(金) 体操
11日(金) 頭の体操
18日(金) 太極拳



時間：午後 1時30分 ~ 2時30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

対象者：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方

ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先

お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております