

あじさいだより



令和7年9月号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園

<http://www.ajisaien.or.jp/>

心の健康を大切に

(精神科医和田秀樹先生の著書より)

老人性うつと認知症は、まったく違う病気ですが症状としては似通った点があるため、両者の違いを知らないで間違った対応をしかねません。

老人性うつと認知症の最も大きな違いは、その症状までのプロセス、時間的な経過です。老人性うつの場合には症状がおおむね1〜2ヶ月の間に同時多発的に起こります。半年ぶりに帰省した時、前回からずいぶん変わってしまったというのなら、認知症よりうつを疑わなくてはいいかもしれません。本人にははっきりした自覚症状がある時も老人性うつが疑われます。たとえば、老人性うつの場合は物忘れが増えてくると、本人はその自覚があるので「物忘れがひどくなったのはアルツハイマーではありませんか」などと自発的に医師にかかる人が多いのです。

一方、認知症の場合は物忘れが始まってから着替えをしなくなるまでに、通常5〜6年かかります。物忘れが始まった初期の頃は、身だしなみもきれいで身の回りのことはなんでもできます。そこから5〜6年ほど経つうちに少しずつ着替えをしないとかが、お風呂に入らない、お漏らししても気にしない、と進行していきます。その症状がいつから始まったのか、家族に聞いてもはっきりしません。

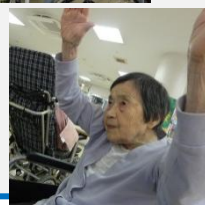
認知症の場合は、物忘れが多くなっていることに自分ではあまり気づいていません。そもそも病識が欠如している人が多く、自らの記憶障害にあまり不安を覚えることなくケロリとしているものです。

前述した物忘れがひどくなった、着替えをしない、お風呂に入らなくなった、なんとなく元気がない、1日中ボーッとしているといった初期症状は、老人性うつと認知症のどちらにも表れるので、医師でさえ見間違えることがあります。そのため、老人性うつが原因で記憶力が低下しているのに、認知症と誤ることで対応が遅れ本当に認知症になってしまつことも少なからず起こっています。

うつは誰でもかかる病気とも言われます。心の健康を軽んじることはできません。あれもこれもありと、ものごとを多面的におおらかに受け入れることも大切で、メンタルヘルスの世界では「適当」が非常に大事です。皆様と共に笑顔ですこせますように♡

♪昭和の名曲で体を動かそう♪

まだまだ暑い日が続く中、涼しい室内で YouTube のリハビリ健康体操をしました。『上を向いて歩こう』『青い山脈』などなど、懐かしい昭和歌謡を口ずさみながら、リズムにのって体を動かす爽快感を味わっていただけたかと思います。



9月行事予定

8日(月)喫茶 訪問美容 14日(日)敬老会

19日(金)訪問美容 22日(月)喫茶

28日(日)誕生日会



田原夏祭り 花火大会

8/9は田原地区の夏祭りでした。

夜遅くて会場へ行けませんが、メインイベントの打ち上げ花火はあじさい園から堪能できました。

「あーよかった！これでまた長生きできるわ」とN様。素敵な夏の思い出となりました。



◎外出について

予定が決まりましたら、相談員までご連絡下さい。

(お風呂や準備などの都合上、原則5日前まで)

外出可能時間帯：10：00～16：00

◎家族面会について

午前 10：00～11：00 の30分毎 30分間

午後 14：00～16：30 の30分毎 30分間

・マスク着用にて消毒と検温の上、玄関ホール内での面会となります。電話予約にて承ります。

※感染症の状況などで、中止となる場合があります。