

4月の活動予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
体力測定	体力測定	体力測定	体力測定	体力測定	体力測定
グループ体操	グループ体操	グループ体操	グループ体操	グループ体操	グループ体操
9	10	11	12	13	14
予防体操	予防体操	予防体操	予防体操	予防体操	予防体操
グループ体操	グループ体操	グループ体操	グループ体操	グループ体操	グループ体操
16	17	18	19	20	21
書道	書道	書道	書道	書道	音彩サークル
	矢萩先生来所				
23	24	25	26	27	28
	誕生会	誕生会			
オカリーナ千歳	花見ドライブ	花見ドライブ	花見ドライブ	花見ドライブ	花見ドライブ
30	※状況により予定変更となる場合もございます。 あらかじめご了承ください。				
花見ドライブ					

お茶会からご提案をいただきました。

- 車いす用のトイレが少ない
- たまには、外で散歩したい
- 外食会を3回にしてほしい
- 写真をもっととってほしい
- ケーキづくりをしてみたい
- どんどんやきをつくりたい
- 浴槽内の湯垢をきれいに
- 護国神社で花見したい
- ショッピングの回数を増やしてほしい
- 体操の時間をもっと長くしてほしい
- 職員の名前を忘れるので名前を
- パンくい競争をしたい
- まわらないすし屋にもいってみたい
- ココスなどのファミレスにいきたい
- 外出の時は記念写真をとってほしい
- グループのメンバーを考えてほしい

— センター長より一言 —

様々なご提案をいただき、まことにありがとうございました。できる限り皆様のご要望にお応えしていきたいと考えております。しかしながら、中にはハードルが高いものもございます。充分検討させていただき、来年度取り組んでまいります。また、職員を覚えられないという声がありましたので、これにつきましては、早速新体制が整い次第、館内に大きめの職員の写真を掲示させていただきたいと思っております。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

老人性うつ病について

うつ病は、子どもから高齢者まで幅広い年代にみられる病気ですが、実は老年期の発症は他の年代よりも確率が高いのです。厚生労働省の2014年の患者調査によれば、65歳以上の高齢者でうつ病で入院した患者は全国で1万人。64歳以下の合計が8000人と比べて多いのです。

高齢者のうつ病は「老人性うつ」と呼ばれています。老人性うつで怖いのは、やはり自殺です。内閣府の『平成26年版高齢社会白書（全体版）』では、2013年の60歳以上の自殺者数は1万1034人。年代別に見ると70代以上が年々増加しています。

以下の状態が2つ以上ある場合は、老人性うつの前兆かもしれません。

- 食欲がなくなった
- 好きなテレビを観なくなった
- 出かけることが少なくなった
- 笑顔が少なくなった
- 落ち着きがなくなった
- 便秘がちになった

また、以下が1つでも当てはまる場合は、精神科を受診するようお勧めいたします。

- 不眠を訴えるようになった
- 不安や焦燥感を口にする
- 特に悪いところはないのに身体のどこかが悪いと悩む