

## —うつ病予防のために—

近年、中高年のうつ病が増加しており、ストレスの多い現代社会では、うつ病は「誰でもかかる可能性のある病気」であり正しい理解が必要です。



### うつ病の主な症状は？

1. 毎日の生活に充実感がなくなり、何事も億劫に感じたり、わけもなく疲れる。
2. 考えがぐるぐると空回りして物事が決断できなくなる。
3. イライラ感がつづり、無性に怒りっぽくなることもある。
4. 常に追いつめられた感じが強く、周囲の励ましの言葉が、かえって辛い。
5. 何を食べても味がなく、砂をかんでいるよう。性欲も低下した。

### 日常生活での工夫

#### 1. ストレスは早めに解消

趣味や旅行、映画鑑賞、スポーツ等、普段の生活とはちがう楽しみを持って、上手に気分転換をはかりましょう。

#### 2. コミュニケーションを大切にしよう。

なんでも相談できる友人や同僚、温かく見守ってくれる家族とのコミュニケーションを大切にしましょう。

#### 3. その日の疲れはその日のうちに

疲れはためないことが第一。気持ちのよい入浴やたっぷり睡眠をとるなど、その日の疲れはその日のうちにとりましょう。

## 介護保険制度が変わります

NO.2

### 地域密着型サービスの創設

原則町内の被保険者のみが受けられるようサービスの確保を図る体制が創設されました。

なお、町では平成18年度から平成20年度までは、次のサービス種類の提供を予定しています。

#### ●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の高齢者が、家庭的な環境で共同生活をしながら、介護や日常生活上の世話を受けられるサービスです。

#### ●小規模多機能型居宅介護

住み慣れた地域にある小規模な施設に日帰りや通うことを中心に状況に応じ宿泊したり、自宅に訪問してもらいながら介護を受け、安心して生活し続けるためのサービスです。

### 住宅改修・福祉用具購入の申請方法が変わります

4月1日以降施工の住宅改修を施行しようとする場合は、事前に役場へご相談ください。また福祉用具については、指定された事業所で購入されたもののみが保険給付の対象になります。

### 町の相談窓口

神石高原町保健福祉センター ☎ 0847-89-3366