

アモールニュース

2023年10月号

2023年10月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷



冬のうつ病は認知症悪化の恐れあり

日照時間が短くなる冬に発症しやすいうつ病を「冬季うつ」といいます。

認知症の高齢者が冬季うつ病になると、うつによる認知能力低下によって認知症が悪化してしまう場合もあるので注意が必要です。



1日合計1時間程度陽の光を浴びましょう！



冬季うつの代表的な症状

以下の症状が続いたら「冬季うつ」の可能性がります

- 睡眠時間が長くなり、日中でも眠気がある。
- 食欲が旺盛で、とくに甘いものや炭水化物が欲しくなる。
- 気分が落ち込み、無気力となる。自己否定的になる。
- 集中力が著しく低下し、日常の家事・仕事ができない。
- 人づきあいがおっくうになり、活動量が低下する。

冬の日照不足による「セロトニン」の減少が主な要因です

管理者のつぶやき



朝晩が涼しくなりました。猛暑が長かったせいか、涼しいというより寒いと感じてしまいます。悲観的になりやすい季節ではありますが、この季節ならではの美味しいものや楽しさを味わい、楽しく過ごせるようにしたいです。

先日、次男の高校野球の応援に行くと、グラウンドの周りの木の下に、たくさんのどんぐりが落ちていました。子供が大きくなり、なかなか公園に行くこともなかったので、すごく久しぶりでどんぐりを拾いました。どんぐりが、なんだかとても新鮮でした。今週末もグラウンドで、また違う秋を見つけてこようと思っています！

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2023.10.1 現在)