

## にこにご通信

8月号



# 夏の心の不調に気付く



～心の変化は見えにくいけれど、大切なサイン～

## 暑さは心にも影響を与えます

夏は暑さによる体調不良だけでなく、「気分が落ち込む」「眠れない」「何もしたくない」といった、“心の不調”を感じる方が増える季節です

### よくあるところの不調

- ・なんとなく元気が出ない
  - ・イライラしやすい
  - ・夜眠れず、朝起きられない
  - ・食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- ➡暑さ、生活リズムの乱れ、環境変化などが原因に

### 高齢者の「不調サイン」見逃していませんか？

- ・以前より会話が減った
  - ・表情が乏しい、笑顔が少ない
  - ・テレビや新聞に興味を示さなくなった
  - ・「暑いから」と外出・食事・入浴を避ける
- ➡心身の活動低下→フレイル(虚弱)やうつ状態のきっかけに

### 声かけで変わることもあります

- ・「最近どうですか？」「よく眠れていますか？」
  - ・「無理せずゆっくりでも大丈夫ですよ」
  - ・ご家族にも気になる変化を聞いてみましょう
- ➡小さな声かけが「気づいてもらえた安心感」に

### 豆知識コラム

- ・軽い運動や日光浴でセロトニンが分泌され、気分が安定します。
- ・冷たい飲み物ばかりでなく、温かい飲み物や、ぬるめの入浴もリラックス効果があります