

広島市三和地域包括支援センターの仕事④

皆様は地域包括支援センターのことをご存知でしょうか。

多方面からみなさんを支えます(その 1)

○ ケアマネジャーってどんな人？

➡ 介護の知識を幅広く持った専門家です。みなさんを支えるケアマネジャーの支援をしています。

○ 地域のネットワーク作りに努めています。

➡ 様々な職種や機関と連携するためのネットワーク作りをすることで、みなさんが安心して暮らすことができるように頑張っています。

その他の相談事があれば、ぜひご相談ください。



介護予防シリーズ⑩



こころとからだの健康①

～うつ病～

うつ病は、特別な人がかかる病気ではありません。つらい経験をして気分が落ち込み、なにもする気が起きなくなったり、なにをしても楽しく思えなくなることは誰でもあります。普通はいつの間にか元気を取り戻しますが、こうした“うつ”状態がいつまでも続き、なかなか元気になれない場合があります。これが『うつ』です。放っておくと徐々に消極的になり、場合によっては身体にも不調が現れることがあります。思い当たったら、すぐに医療機関へ相談しましょう。



心の健康度自己評価票

大野裕「うつ状態のスクリーニングとその転帰としての自殺の予防システム構築に関する研究」より



最近のあなたのご様子についてお伺いします。次のAからCまでの質問を読んで、

「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○をつけてください。

毎日の生活が充実していますか ☐ はい ☐ いいえ

これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか

. ☐ はい ☐ いいえ

以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか

. ☐ はい ☐ いいえ

自分は役に立つ人間だと考えることができますか ☐ はい ☐ いいえ

わけもなく疲れたような感じがしますか ☐ はい ☐ いいえ

ご回答の結果が「はい」、「いいえ」に関わらず、☐ 色の枠のほうになった数を合計して

ください。 → Aの合計 個

死について何度も考えることがありますか ☐ はい ☐ いいえ

気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか

. ☐ はい ☐ いいえ

ご回答の結果が「はい」、「いいえ」に関わらず、☐ 色の枠のほうになった数を合計して

ください。 → Bの合計 個

最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか

. ☐ はい ☐ いいえ

A

合計が2つ以上
だった方

B

合計が1つ以上
だった方

C

ご回答の内容が 2 週間以内に経験したことで
「配偶者や家族の死亡」や「医療機関から退院し
た」などの方

専門医・相談機関への相談をお勧めします。

ぜひ、広島市三和地域包括支援センターへご相談ください。



発行元: 広島市三和地域包括支援センター ところ 佐伯区五日市町石内6405-1 でんわ 082-926-0025
(扱)広島市佐伯区健康長寿課 943-9728