



ゆたかな高齢期を迎えるために

誰もが年をとります



高齢期の心理的な特徴を知る



高齢者のみなさんに聞きました

～長野県に住む高齢者の意識調査から～



いきいきと暮らすために

ゆたかな高齢期を迎えるために（高齢期の心の健康リーフレット）

発行 長野県精神保健福祉センター 〒380-0928 長野市若里7-1-7



高齢期の心理的な特徴を知る

高齢者の気持ちが不安定になりやすい出来事



このような出来事が重なると「うつ」になることがあります。

「うつ」にならないためには、次のようなことを心がけましょう

- 1 無理をせず、十分休養をとりましょう
- 2 余暇は大切な心の栄養！趣味・お茶のみ・マレットなど楽しいと思えることを大事にしましょう
- 3 几帳面・生真面目などうつ病になりやすい性格があるので、自分の性格を知って柔軟に考えましょう
- 4 物事に優先順位をつけ、一度にあれもこれも欲張らないようにしましょう



高齢期の「うつ」の特徴

- ・「あちこちが痛い」「疲れる」と身体的な不調が続く
- ・体の病気が軽くても「もう自分はだめだ」と悲観的になる
- ・今まで好きだったことに関心がもてない
- ・認知症との区別が困難
- ・自殺につながりやすい

ご家族の方へ ～対応のポイント～

- ・「がんばれ」「しっかりしろ」と励まさないようにしましょう
- ・本人の訴えに耳を傾けましょう
- ・外出や気分転換に無理に誘わず、ゆっくり休める環境をつくりましょう
- ・「年のせいかな・・・」と問題を先送りにせず、はやめに相談しましょう



高齢者のみなさんに聞きました

65歳以上の方を対象に、長野県内の2地域で幸福感（今の自分の生活への満足感や老いを受け入れる姿勢）について調査しました。その結果、以下のことが分かりました。
（*改訂版 P.G.C モラルスケールを使用：平成 16 年度実施）



家庭・地域での役割や仕事をもっている人は幸福感が高い



配偶者と同居している人はいない人に比べ、幸福感が高い



家族と同居しても、幸福と思えない人がいます



ひとり暮らしでも、幸福だと感じている人がいます

両者の幸福感の得点*に差はない

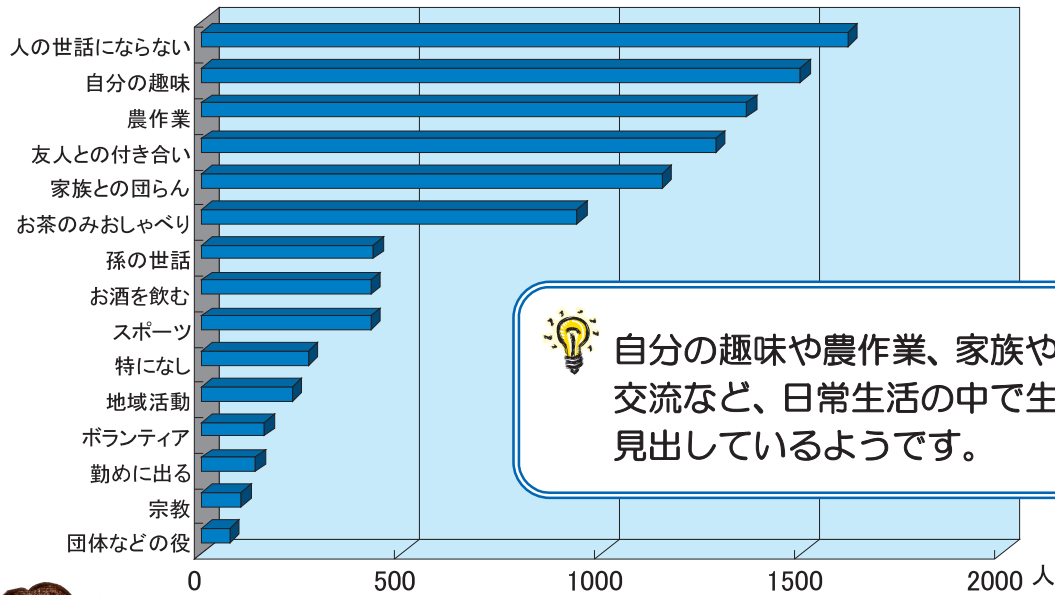
男性のほうが女性より幸福感が高い

* 改訂版 P.G.C モラルスケールは、高齢者の主観的幸福感「今の自分の生活への満足感や老いを受け入れる姿勢」を測定する尺度であり、17項目から構成されています。合計得点が高いほど主観的幸福感が高いことを表します。



いきいきと暮らすために

65歳以上の方はどのようなことを楽しみや生きがいと感じているのでしょうか？（調査結果／複数回答）



自分の趣味や農作業、家族や友人との交流など、日常生活の中で生きがいを見出しているようです。



平井さん：孫とのおしゃべりは楽しいね

鈴木さん：野菜をつくるのが俺の生きがいなんだ



平井さんも、鈴木さんもすばらしい！とても大切なことですよ。



多くの方が「人の世話にならない」ことを大事に思っていることも分かりました。これはとても大切な姿勢です。

でも…『人の世話になりたくない』とかたくなになりすぎていませんか？

心配ごとがあるときは、一人で抱え込まず、お近くの相談機関を上手に利用してみましょう。



市町村や保健所の保健師

長野県精神保健福祉センター 026-227-1810

(土日祝除く午前8時30分～午後5時15分)

心の電話相談 026-224-3626 (土日祝除く午前9時30分～午後4時)

長野いのちの電話 026-223-4343 (午前11時～午後11時)

松本いのちの電話 0263-29-1414 (午前11時～午後11時)