



## こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします  
 地域包括支援センター(福祉子育て支援課) ☎ 56 - 2022

## 冬季うつを予防しましょう！

冬季うつとは「うつ病」の一種です。特に冬季になると何事にも関心を示さなくなったり、落ち着きがなくなるといった症状が見られることから、周囲の人が「認知症」ではないかと疑ってしまうことも少なくありません。しかし、これはうつ病によって一時的に認知機能が低下している状態であり、このような状態は、「うつ様認知症」あるいは「仮性認知症」と呼ばれます。

冬季うつと認知症には関連があるといわれており、冬季うつをきっかけに認知症につながるリスクも指摘されていますので、早めに予防することが大切です。



### 【うつと認知症の違い】

特徴	うつ病（仮性認知症）	認知症
発症の仕方	急に悪くなることが多い	徐々に進行する
本人の自覚	物忘れを強く自覚し、気にする	自覚が乏しく、否認する傾向がある
言動	「何もできない」「迷惑をかけている」と悲観的	楽観的または反応が鈍い
注意・集中力	保たれていることが多い	低下しやすい
意欲・活動性	低下（動作緩慢・無気力）	初期は保たれていることもある
認知症スクリーニング検査の結果	努力すれば改善することがある	時間をかけても改善しにくい
日内変動	午前中に悪化し、午後に改善しやすい	特にパターンはないが、レビー小体型認知症の場合は強い変動がある
逆行性健忘（昔の記憶）	保たれている	失われることが多い
回復の可能性	抗うつ薬などで改善しやすい	完全な回復は難しい進行性疾患

### 冬季うつ予防の4つのポイント

#### 1 日光に当たる

朝はできるだけカーテンを開けて日光を取り入れましょう。天気の良い日は短時間でも外に出たり、窓際で過ごす時間を増やすのも効果的です。



#### 2 運動する

軽い体操やストレッチでもOKです。毎日少しでも体を動かす習慣をつけましょう。ラジオ体操やスクワット、踏み台昇降などもおすすめです。



#### 3 規則正しい生活を心がける

朝は毎日同じ時間に起きるように心がけましょう。夜ふかしを控え、十分な睡眠時間を確保し、昼夜逆転を防ぎましょう。



#### 4 専門家に相談する

症状が重い場合などは一人で無理をせず、かかりつけ医や精神科、心療内科、保健師などに早めに相談しましょう。



### 冬季うつも認知症も 早期発見が大切です

冬季うつや認知症は、いずれも早期発見・早期治療が大切です。代表的な症状には、気分の落ち込み、興味や喜びの減少、やる気が出ないといったものがあります。このほかにも、頭痛・目まい・肩こり・吐き気・耳鳴りなど、一見すると体の不調のように思える症状が、実はうつによる場合もあります。「年齢のせい」「季節のせい」と片付けてしまわず、不調が長引くときは早めに病院を受診することを心がけましょう。



## 生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします  
 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

## 社会教育事業をご紹介します！

教育委員会には「学校教育」と「社会教育」があります。学校教育が子どもたちの学びを支える一方、社会教育は年齢を問わず、人生のあらゆる場面での学びである「生涯学習」を支えています。

人生100年時代といわれる昨今、私たちの学びは一生続きます。「新しい趣味を始めたい」「経験を地域に還元したい」「子どもに貴重な体験をさせたい」といったさまざまなニーズに応え、そこから生まれる交流によって地域を元気にすることが、社会教育の役割です。



社会教育担当 みつや 陸翔

### 社会教育事業

#### 村の行事

- ▶ 村民スポレク
- ▶ 文化祭
- ▶ 二十歳を祝う集い
- ▶ 村民スキー大会

#### 公民館活動

- ▶ コミブラの開放
- ▶ 各種講座
- ▶ 無料公設塾
- ▶ 英会話教室

#### 自主創造プログラム

村民の皆さんが企画した事業の実施をサポートします

#### スポーツ活動

- ▶ 学校開放事業
- ▶ 体育施設の管理
- ▶ 子ども水泳教室
- ▶ 親子スキー教室

#### 芸術・文化活動

- ▶ 巡回小劇場公演
- ▶ 図書室の管理
- ▶ ブックフェスティバル
- ▶ 文化団体の支援

#### 地域学校協働活動

- ▶ 学習支援ボランティア
- ▶ 放課後キッズスペース



社会教育に関わる事業は多岐にわたり、その全てを行政だけで企画し、実行していくことはできません。一つ一つの取り組みは、地域の皆さんの参画やご協力によって成り立っています。この場をお借りして、心よりお礼申し上げます。社会教育担当では、村民の皆さんのご意見やアイデアをいつでもお待ちしておりますので、「こんなことをしてみたい」「みんなで地域を盛り上げたい」といった思いがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



## 親子スキー教室開催のお知らせ

小学生を対象とした親子スキー教室を今年も実施します。2月末に開催予定の村民スキー大会に向けて、この機会にスキー技術を磨きましょう！

日 時：令和8年1月17日(土)・18日(日) 午後1時00分から3時00分まで

場 所：占冠中央スキー場

対 象 者：小学生とその保護者

申し込み：令和8年1月6日(火)までに占冠村公民館事務局(☎ 56 - 2183)までお申し込みください。

※積雪不足等により、日程の変更や中止となる場合があります。

指 導 者：占冠村スポーツ推進委員・占冠スキー連盟

