

## 心の健康体操

蓮田市老福祉センター

今年(2024年)7月までは、次のことを学習しました。  
9月から、また勉強いたしましょう。

号	タイトル	ポイント
183	『感謝の気持ち 高齢者の死亡リスク減 少』	感謝の気持ちを持つ高齢女性は3年間に死亡率が9%低かった。 心血管の病気での死亡率は15%低かった。
182	『朝食抜き 体と心の病気のリスク① 脳卒中リスク』	朝食を抜く生活を長く続けると脳卒中リスクが18%高まる。 脳出血のリスクは36%高まる。
181	『誤嚥性肺炎 予防しましょう』	食べ物カス、口の中の細菌が気管に入ると肺炎になる恐れがある。 のどを鍛えるトレーニング。
180	『孤独感はうつ病に 家族・友人に会おう』	孤独感を持つ人はうつ病のリスク高まる。
179	『孤独感は認知症に 居場所に参加しよう』	孤独感を持つひとは認知症のリスクが1.6倍高い。 親族・友人と交流がない高齢者は認知症リスクが5.3倍高い。
178	『認知症が増加』	15年後、65歳の高齢者は認知症は6人にひとり。
177	『高齢者の孤独・孤立』	定年後、高齢者は孤独・孤立しがちで、うつ病になりやすい。
176	『孤独・孤立対策推進法 2024年4月施行』	孤独・孤立からうつ病、種々の病気、自殺。自治体は対策をとるよう法律が施行された。
175	『ストレスから 自律神経失調症』	悩ましい心理的ストレスは交感神経を興奮させて種々の症状を起こす。特に、痛み。
174	『高齢者の うつ病の予防』	①運動・散歩 ②趣味・習い事 ③居場所に参加(老人福祉センターも)
173	『高齢者の フレイル予防』	健康状態と要介護状態の間をフレイルという。フレイルから回復する生活。
172	『フレイルとうつ病 死亡リスク高める』	身体が弱いフレイルと抑うつの高齢者は死亡リスクが4.3倍。