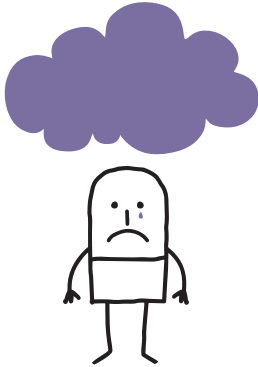


# うつ病と悲しみについて

DEPRESSION & SADNESS



## なぜこうなってしまうのか？

アルツハイマー病や認知症の人に  
見られる傾向：

- 起きる変化に悲しみを感ずる。
- 将来に対して不安を感ずる。
- 孤立、孤独を感ずる。
- 人と話すことに戸惑いを感ずる。
- 騒音が多い場所で不安や不快感を覚える。

脳の変化により生きる意味を見失ってしまうこともあります。



**844.HELP.ALZ**  
**AlzheimersLA.org**

© 2022 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL  
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



アルツハイマー病や認知症の人が悲しくなったり、うつ病になったりすることはよくあります。友人からの連絡が途絶えた際、自分から進んで友達に会わなくなったり、孤立していると感じたりすることもあります。日頃楽しんでいた事に興味を持ってなくなります。悲しみは、摂食障害、不眠症、過眠症などを引き起こすとされています。これらはうつ病の兆しとも考えられます。

## あなたにできることは？

### 活動について

- 毎日の計画を立て、それを守る。
- 運動や楽しい身体活動を勧める。
- 人と話をしたり、音楽を聴いたり、面白いテレビ番組を見たりする。
- 好きな料理を作ったり、心地良い音楽を流す。
- 周りの人と一緒にできる活動を探す。
- デイケアセンターなどの利用も考慮する。

### 会話をする

- 気分はどうかと聞く。
- 「元気を出して」「頑張って」などと言わない。
- 安心させ、彼らのことを大事にしていると伝える。
- スキンシップに抵抗がない場合にはスキンシップをとる。
- うつ病と認知症に詳しいカウンセラーを探す。

### 家を安全な場所にする

- 銃器は目の届かない場所に保管する。
- 包丁などの刃物は安全な場所に保管し、施錠する。
- 酒類、薬は目の届かない場所に隠しておく。
- 毒物は隠しておく。

### 以下の場合には医師に相談する：

- 自傷行為について話し始める。
- 体重の減少が激しくなる。
- 四六時中寝ている。