



頭を若々しく、脳のトレーニング

コロナの影響で外出を控えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。普段なら散歩で気分転換ができていたのに、家のなかでの生活が多くなることで元気がなくなっているませんか？「なんとなくぼーっとしてしまう」「なんとなく元気がない」と感じてしまうのは心が疲れてしまっているサインかもしれません。サインを見逃さず、早期に対処する事が大切です。今回は、自宅でできる簡単な脳のトレーニングを紹介いたします。

老人性うつとは

「老人性うつ」という言葉を聞いたことはありますか。老人性うつは正式な病名ではありません。65歳以上がうつ症状を発症した状態をさす言葉です。認知症初期症状と似た症状のため、「うつ」と「認知症」を見分ける事は困難です。

初期症状

- *めまい・食欲不振・肩こりなど身体的不調を頻繁に訴える
- *落ち着きがなくなる
- *外出が面倒になる
- *何事にも興味を示さない・今までの趣味が楽しく感じない
- *上記症状に対して、検査をしてもなにも悪いところがみつからないなど

認知症と老人性うつの違い

	老人性うつ	認知症
病期進行の速さ	比較的早い	ゆっくり
物忘れの速さ	突然発症	ゆっくり
自覚症状	ある	ない
質問のやりとり	考えて答えるが答えられない事が多い	答えるが、的外れの解答が多い

老人性うつの発症原因は「環境要因」と「心理的要因」があるとされています
 環境要因：生活環境が急激に変わった・退職した・引っ越した・趣味が出来なくなった など
 心理的要因：病気になった・病気が治らない・配偶者が亡くなった・ペットが亡くなった など



老人性うつの治療 – 脳を活性化させるトレーニング –

老人性うつの治療には、「わくわくすること」「人と接すること」「思いがけない展開を経験すること」により脳を活性化させることが効果であると言われています。
今回はベッドサイドでもできる、ストループテストという簡単なゲームを紹介いたします。

◆脳を活性化させるテスト

練習

文字の色を声に出して、出来る限り早く言ってみましょう。文字を読むのではありません。間違えた場合は正しく言いなおしましょう。

みどり あか きいろ あお きいろ

<正解> きいろ あお あか あお みどり

本番

では本番です。最後まで読み切るまでの時間を計ってみてください。

みどり	あお	みどり	きいろ	あか
あお	きいろ	きいろ	あお	みどり
あか	あお	あか	きいろ	みどり
あお	みどり	きいろ	あか	あお
あお	あお	あか	きいろ	みどり
みどり	あか	みどり	きいろ	あお

老人性うつは若年性うつと異なり、「休ませ過ぎ」に注意が必要です。高齢者は体力の低下も著しいため、体を動かさない期間が長くなると寝たきりになってしまうこともあります。時折体を動かすなど、心身に適度な刺激を与える事も重要です。周囲の方が、患者が活力を取り戻せるようにサポートしてあげる事が大切です
楽しみながら、頭のトレーニングを始めてみましょう！

*注意：ストループテストは個人により速さが異なるため、目標や基準の数値はありません。
毎回かかった時間を計り、前回の自分の記録を目標にしましょう

めぐみ訪問看護ステーションでは、在宅で療養されている患者様向けに、定期的に情報発信をしております。
次回もお楽しみに！

2020年11月
リハビリテーション科 理学療法士