

11月からは公園→会館に戻ってきます！

すこやか倶楽部のご案内

会館	日時
北郷会館 (北郷3条3丁目8-1)	11月/14 (金) 12/12 (金) 14:00~15:00
瑞穂会館 (8条9丁目1-1)	11/19 (水) 12/17 (水) 14:00~15:00
北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)	11/26 (水) 12/24 (水) 14:00~15:00

すこやか倶楽部は、白石区にお住いの、おおむね65歳以上の方どなたでも参加できます。

介護予防・閉じこもり予防を目的につきに1回
最寄りの会館や公園で転倒予防・認知症予防教室を行なっています。ぜひご参加ください！

＼お申込み・お問い合わせはこちら／

白石区介護予防センター菊の里 そいだ☆はねだ
白石区菊水元町8条2丁目7-15

☎ 879-6012 (土・日・祝日お休み 8:30~17:30)



知っていますか？



冬季うつ



冬場になると発症するうつ病、冬季うつというものがあります。
季節性情動障害と呼ばれるうつ病のタイプであり、冬の訪れから徐々に発症し春先になると回復していくというサイクルが特徴です。
基本的な症状は気分の落ち込みや不安感などうつ病と変わりませんが冬季うつ特有の症状として「炭水化物や甘い物ばかり食べたくなる」「いくら寝ても寝足りずに過眠傾向になる」ことが挙げられます。
男性に比べ女性に多く発症する傾向の強い症状です。

うつ病と冬季うつ病の違い



	うつ病	冬季うつ病
睡眠	不眠	過眠
食欲	低下	増進
体重	減少	増加



冬季うつを予防するために推奨されている対策

寒い時期は活動量が低下しやすく、高齢者にはさらに顕著にその傾向が強くなります。

適度に日光浴をし、出来る範囲で余暇活動を行ってもらい活動量を増やし食欲増進を図る等の対策が重要です。

そのために

すこやか倶楽部

ご参加お待ちしております！