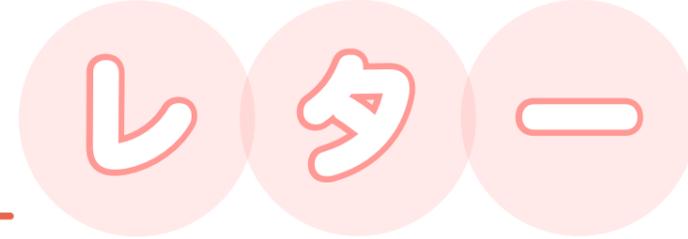




くらしのパートナー



コラム

冬に気分が落ち込む「冬季うつ」

冬になると「なんとなく気持ちが落ち込む…」
「朝の目覚めが悪い…」なんて方もいらっしゃると思います。一年の疲れかなと考えるかもしれませんが、季節性の抑うつ状態「冬季うつ」の可能性もあるかもしれません。通常のうつ病との違いやその対策・改善についてご紹介いたします。

ウィンター・ブルーとも呼ばれる冬季うつは、一般的なうつ病と同じように『気持ちが落ち込む』『物事を楽しめない』『疲れやすい』といった症状があります。異なる点は『食欲が増す(特に甘い物・炭水化物)』『睡眠時間が長くなる(起きられない)』といった点です。強いストレスが無くても冬季うつになる場合があるため、自覚がない方も多いようです。では何が原因で冬季うつになるのでしょうか？

最大の要因は「日照時間」でした。秋から冬にかけて日照時間が短くなると、「セロトニン」の分泌が減り、気分や意欲が落ち込んでしまいます。このセロトニンは脳の神経伝達物質で、別名「幸せホルモン」とも呼ばれている心の安定や頭の動きを促すものです。日照時間が短い冬季は不足しがちになり、気分が落ち込みやすくなるのです。実際、冬季うつは北欧など高緯度で冬の日照時間が短い地域に多くみられるようです。国内でも、日照時間が短い日本海側の地域に症状を訴える人が多いという調査結果もあります。

それでは、冬季うつを予防するために何をすればよいのか。まずは「日光を浴びる」ことです。朝起きたらまずはカーテンを開けて日光を浴びることから始めましょう。朝起きがけの1～2時間の間に日光に当たるのが効果的だそうです。日光が入りにくいお部屋には、市販されている専用の照明器具の光を浴びる高照度光療法でも、セロトニン分泌に繋がります。また、セロトニンの生成に必要な必須アミノ酸「トリプトファン」が多く含まれている肉・魚・大豆などのたんぱく質を意識して摂ったり、適度な運動もセロトニン分泌を促す効果があります。またうつ病や不眠症の改善効果を持つとされているビタミンDも、紫外線を浴びることで合成されるため、日照時間が短くなると不足しやすくなります。サプリメントや魚介類、卵、キノコなどの食品を摂ることもおすすめです。

寒くなり外に出るのが億劫ですが、少しでも屋外に出て日光に当たる機会を増やしましょう。

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

2025年 1・2月号 No.14

2024年12月16日発行 編集・発行/株式会社クラリス 〒105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館6階

くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ

コラム | 冬に気分が落ち込む「冬季うつ」



くらしのパートナーってどんなサービス？



※シニア以外にもご利用いただけます。

くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

ライフサポート ご依頼一例

- ★買い物代行/同行
- ★通院同行、処方箋受取
- ・室内清掃
- ・草むしり、庭掃除
- ・ゴミ出し
- ・家具組み立て/模様替え
- ・スマホ操作レクチャー
- ★お墓のお手入れ
- ・衣替え(寝具含む)
- ・家具家電購入/設置
- ・スマホ、家電の初期設定
- ・エアコンの簡易清掃
- ・プレゼントの買い物代行
- ・雪かき

プロサポート ご依頼一例

- ・害虫駆除
- ・光熱費見直し
- ・バリアフリーリフォーム
- ・配食、ミールキット
- ★老人ホーム紹介
- ・不動産売却/空き家処分
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入

※紹介料、手配料はいただきません。

冷えた身体のまま熱い湯船に浸かると、急な血圧変動で心臓に負荷がかかり、めまいや心筋梗塞や脳卒中に繋がることもあります。小型ヒーターで脱衣所を温めたり、ぬるめのかけ湯をするなど温度変化に注意しましょう。

活動報告



定期的に通院同行しているご夫婦から、旦那様を床屋さんに連れて行ってほしいというご依頼を頂きました。目が悪く一人での歩行が不安なため店内まで同行、待ち時間も楽しくお喋りし髪もサッパリして喜んでくださいました。

●千葉県 くらしのパートナー野田店



買い物に同行して欲しいとの依頼をいただきました。大型商業施設でのお買い物、施設の車椅子をお借りし、お洋服や食料品を購入しました。広い施設なので一人で買い物すると疲れと不安があるので、「利用して良かった。」とお話されてました。

●沖縄県 くらしのパートナー那覇識名店



ケアマネジャーさんから依頼です。独り身の方が入院されたので本人希望で週一で自宅の郵便物を病室まで届けて欲しいとの事でご本人と対面し色々お話しして回数を重ねていくうちに笑顔が増えるようになりました。

●福岡県 ●くらしのパートナー小倉北店

NEW OPENのお知らせ

- 東京都 くらしのパートナー八王子東店
- 東京都 くらしのパートナー三郷・八潮店
- 東京都 くらしのパートナー足立西店
- 東京都 くらしのパートナー葛飾東店
- 長崎県 くらしのパートナー南長崎店
- 福岡県 くらしのパートナー小倉南店
- 神奈川県 くらしのパートナー座間店
- 大阪府 くらしのパートナー豊中北店
- 愛知県 くらしのパートナー中区・昭和区店
- 茨城県 くらしのパートナー常総下妻八千代店

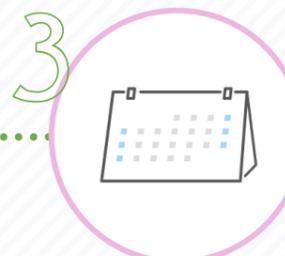
サービスご利用の流れ



1 ご利用者様、ケアマネジャー様、各窓口担当者様よりエリアのパートナーへご連絡ください。



2 ご依頼の内容を伺いお見積もりをいたします。



3 見積もり内容にご納得いただきましたら、実施する日程をご予約いただきます。



4 ご予約日時にパートナーがご自宅へ伺い、依頼内容を実施いたします。



5 業務終了後、現金払いか銀行振込でお支払いいただきます。次回予約も可能です。