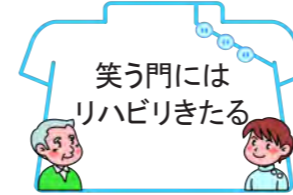


ハートケア通信

2025年12月号

発行：2025年12月1日 No. 267
ハートケアグループ
〒583-0021 大阪府藤井寺市御舟町1-63
藤井寺オフィスビル
編集：ハートケア通信編集委員
TEL 072-931-2355
FAX 072-931-6620



冬の寒さがメンタルに影響？

冬季うつ病とは？

皆さん、『冬季うつ病』は聞いたことがありますか？

「冬の朝、布団から出るのが辛い」
「日中、だるくて何もやる気がおきない」
「夏は元気だったのに、冬になったら仕事に行けなくなった」

このような症状が続いているなら、冬季うつ病の可能性がります。冬季うつ病は正式には、「季節性感情障害」と呼ばれ、季節の変化に伴って気分が落ち込んだり、意欲が低下したりする症状が現れる病気です。「冬期型」「夏期型」があり、日本では圧倒的に冬期型が多く、冬季うつ病と呼ばれることも一般的です。

【冬季うつ病の代表的な症状】

- ・強い疲労感、倦怠感がある
- ・過食してしまう
- ・寝ても寝ても眠い
- ・気分の落ち込みがある



【冬季うつ病の原因】

- ・日照時間の減少とセロトニン分泌の低下
- ・メラトニン分泌リズム乱れ
- ・体内時計のずれ
- ・遺伝的要因
- ・生活習慣の影響



冬季に日照時間が短くなると、気分の調節や精神安定に重要な神経伝達物質セロトニンの分泌量が減少します。このセロトニンの減少が冬季うつ病の症状を引き起こすと考えられています。

セロトニンだけでなく、睡眠と覚醒のサイクルの調整をするホルモン、メラトニンも関係しています。日照時間減少に伴い、メラトニンの分泌量が増加し、過眠や倦怠感といった冬季うつ病の症状に繋がる可能性があるのです。

また、体内時計の乱れも原因の一つです。日照時間の変化が体内時計のリセットを妨げ、気分の変調や睡眠障害を引き起こすと考えられています。

その他にも遺伝的要因や生活習慣、性格なども発症のリスクに影響を与える可能性があり、研究が進められています。これらの原因が複雑に絡み合い、冬季うつ病を引き起こすと考えられています。

【冬季うつ病対策】

- ・太陽の光を浴びる
- ・体を動かす
- ・外に出る理由を作る
- ・バランス良い食事を摂る
- ・趣味や好きなことで気分転換する
- ・周囲に相談する



皆さんいかがでしたでしょうか？今すぐにでも取り入れられる事がいくつかあると思います。まずは、日常的にできることから初めてみましょう。

メディケア・リハビリ
訪問看護ステーション羽曳野
作業療法士 以倉 花梨



有料老人ホーム 空室状況

青蓮荘	満	ケアホーム藤井寺	満	ケアホーム長吉	△
コンフォート門真	△	ケアホーム寝屋川	△	ケアホーム加美	満
コンフォート大東	△	ケアホーム寝屋川宝町	○	ケアホーム俊徳道	△
ケアホーム伊賀	△	※空室情報は変動することがあります。			

入居相談 お問合せ窓口 ☎ 0120-974-115 (平日9時~18時)

デイサービス 空室状況

リハビリプラザ桜ヶ丘	○	リハビリプラザ小山	○	リハビリプラザ深野	○
リハビリプラザ羽曳野	○	リハビリプラザ守口	○	リハビリプラザ東大阪	○
リハビリプラザ松原	○	リハビリプラザ高槻	○	リハビリプラザなでしこ	○

お問合せ 各デイサービスまでお問合せ下さい。 ※曜日によって空室状況は異なります。空室状況は変動することがありますので、詳しくはお問合せ下さい。

リハビリプラザ松原 ハロウィンイベント

万博のマスコットキャラクター「ミャクミャク」の折り紙をフロアの色々なところに貼り、数を当てていただきました。当たったご利用者にはカイロをプレゼント！ミャクミャクの顔出しパネルで記念撮影しました。

今月の特集 有料老人ホーム ケアホーム寝屋川宝町オープン！

ハートケアグループ

快適をご利用者に 安心をご家族に since1988

(株) ハートケアホールディングス
(株) 大阪ホームケアサービス
(株) メディケア・リハビリ
(株) 青蓮荘
(株) マイオセラピー研究所
NPO法人 ケア・ユニゾン

ハートケアグループ ホームページ
<https://www.medi-care.co.jp>

◆ 介護保険ご利用者総数：5034名 (2025年11月1日現在)
【ケアプラン契約数】761名 【訪問介護事業】460名
【通所介護事業】1489名 【訪問看護事業】1885名
【福祉用具レンタル事業】439名

◆ 介護保険外ご利用者総数：1495名
【訪問看護事業(医療)】1040名
【訪問介護事業(障害者総合支援)】29名
【個人契約ヘルパー】4名 【有料老人ホーム】422名

◆ 住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む)：8件
◆ 障がい児通所支援事業：559名
※上記の数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます

◇ ハートケアグループ 職員数：937名
ご利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口