

気をつけるべき一般的な兆候:

- いつも疲れている感じや、エネルギーが低い
- 集中力や物事を覚えるのが難しい
- 睡眠の変化：寝すぎる、寝つきが悪い、眠りが浅い
- 自傷の思いを経験する
- 長い間悲しい気持ちになる
- アメリカのメディケアを持つお年寄りの約5人に1人が、気分を保つことやストレスや不安を感じることに、生活のバランスが崩れることに苦労しています
- 同じことをずっと考え込んだりする
- 楽しいことや意義のある活動に興味を失う
- 気分が落ち込んで食べ過ぎたり、食事を抜いたりする
- 身体的な原因によらない体の痛みや苦しみがある

References & Acknowledgements

1. Gunja et al. (2022). [DOI link provided in original source]
2. Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Development in Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11
3. "Older Adults and Mental Health." Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

The creation of this infographic was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$620,918 with 67% funded by ACL/HHS (Grant number #90HDRC0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 or 33% funded by non-government sources. The contents are those of

the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, ACL/HHS, or the U.S. Government.