高齢者の心と体の変化

高齢になるにつれて、個人差はありますが心に変化があらわれます。
社会的な役割の減少や経済力が低下し、生活の範囲が狭まっていきがちになることも影響して、疎外感や不安を感じたり、うつ状態になることや、人の世話になることが多くなると、自尊心をもてずに落ち込んでしまうこともあります。できるだけ、家族や地域社会で役割をもって生きがいを感じながら生活することが大切です。周囲の人々には高齢者のペースに合わせて、温かくかかわることが求められます。

また、個人差がありますが、目や耳、動作、刺激への反応など、さまざまな機能に変化があらわれます。若いころにはできていたことができなくなったり、時間がかかったりすることがあります。
体の変化としては、「ロコモティブシンドローム」（以下ロコモ）があります。ロコモが進行すると介護が必要になる可能性が高くなります。

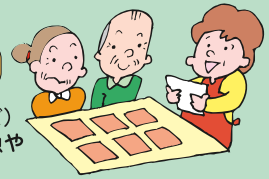
ロコモティブシンドロームとは
筋肉や関節などの運動器の障がいのために、歩きづらくなるなどの移動機能の低下が見られる状態のことです。

ロコモの予防には
① バランスのよい食事
② 若いうちからの運動習慣

「認知症」については、年々理解が深まってきました。認知症になると、記憶障がいや判断力の低下、時間や場所がわかりづらくなるほか、不眠、失禁、妄想、歩き回りといった症状があらわれる場合があります。高齢者になるほど、認知症を患う人は増えていきます。認知症があらわれる割合として、65～69歳では数パーセントですが、85歳以上では、3～4人に1人という研究があります。

認知症とは
さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために認知機能が低下し、生活するうえで支障が出ている状態のことです。

認知症の予防法としては



① 有酸素運動（ウォーキングや水泳など）
② バランスのよい食事（食べ過ぎず、魚や緑黄色野菜・果物を増やす）
③ 人とのコミュニケーション（友人やパートナーとのかかわり）
④ 趣味・娯楽（ダンスや楽器演奏など）
また、「からだ」や「あたま」といった複数の能力を使う活動が、予防には有効とされています。

じいじのいえへ

一年　もりがき　しおん

日曜日
じいじのいえに
つれてって
あいかつカードで
あそぶんだ
うたもいっしょに
うたうんだ

日曜日
じいじのいえに
つれてって
いごをおしえて
もらうんだ
ダンスをおどるの
見てもらうんだ

じいじはとても
かっこいい

尼崎市国語教育研究会詩集
平成25年度『はなみずき』より

生涯現役をめざして

プロダクティブ（創造的・生産的）な活動はさまざまであり、仕事やボランティア活動をはじめ、趣味やセルフケア（自分自身で健康につながる活動をすること）もこの活動に含まれます。
21世紀に入り超高齢社会となったわが国では、地域の方々が高齢者の人権を擁護することとあわせて、高齢者自身がいきいきと活動し、社会でさらに活躍することが必要となっています。