

「高齢者の身体的変化について」

学習のポイント： 老化に伴う身体的特徴と生活の影響について疑似体験を通して理解する

高齢者は持病や障害などの身体的な変化によって、日常生活で不自由に感じるが増える傾向にあります。また、年齢を重ねるとともに体力や筋力の低下を実感する人も少なくありません「今まで問題なくできていたのに」と思っているもできないことが増える人や、外出を面倒に感じる意欲の低下に悩む人もいます。

Q：高齢者の心身の変化に伴い、生活にどんな不自由（大変）さを感じているのか？

ゴミ出し

移動 階段の昇り降り、 立ち上がり 調理 服薬
会話が聞き取りづらい（聞き間違い、会話が成立しない）⇒会話が少なくなる
本屋新聞、テレビが見づらい、 疲れやすい



1. 老化とは

老化とは、加齢（人が誕生してから死に至るまでの全過程）に伴うからだの機能の変化（低下）をいい、中年期以降、だれにでも現れる不可逆的（元には戻らない）な現象のこと。

老化はすべての臓器（器官）において細胞数が減り、細胞自体の働きが衰えて緩やかに進行し低下していきます。

2. 老化に伴う変化

1) 身体的な変化

- ①形態的变化（見た目の変化）～身長短縮、体重減少、白髪、皮膚の乾燥、しわやシミの増加
- ②機能的変化（低下）～呼吸、運動、咀嚼・嚥下、消化、代謝、循環器、運動、神経機能、造血

2) 全身機能の変化

- ①予備力の低下 ②防衛反応（免疫力）の低下 ③回復力の低下
- ④適応力の低下（恒常性～生体内部を一定に保とうとする力⇒体温・血圧・脈拍数・体内水分量など）

どんなことが大変だと感じたのか、どんな危険につながるのか？を感じ取りながら体験していただきたい。（メモ→最後に聴かせてね）



今回は、高齢者が普段の生活の中で感じている不自由さを、身体機能の変化を中心に体験し、生活への影響について考えてみましょう！

まとめ

皆さん、今日の高齢者疑似体験はいかがでしたか？

自分たちが普段当たり前に行動していることが、高齢者の方は身体機能の低下に伴いちょっとした事でも生活のしづらさと感じていることが少し理解できたでしょうか。

感想を聞く

(特にどんなことが大変だと感じましたか？)

そして、確かに、高齢者になると身体機能が低下します。そして、ネガティブやマイナスのイメージを持たれがちですが、そうした事ばかりでもありません。

長く生きてきたと言うことは、それだけ個人差も大きい(老化の速さ、程度、感じ方など)また、長い人生を送る中での経験値は私たちよりも遥かに高く、知恵や様々な工夫を凝らし、一生懸命に生活を継続している。

そして、高齢になっても(疾患などの影響がなければ)知的機能は向上し続けると言われています。

(政治家、映画監督、小説家、身近なところでは)

そうした高齢者に人生の先輩として敬意(プライド)を払い、存在を認め、困っているときなど、必要な時にはプライドを傷つけないよう(さりげなく)、サポートをしていくことが大切。