

高齢者の心とからだ

年を重ねるにつれ、細胞数の減少や臓器の萎縮などが起き、からだの動きや抵抗力、適応力などが徐々に鈍ってきます。また心の面でも、さまざまな変化が起こってきます。加齢に伴う心とからだの変化を理解し、元気に歳を重ねて穏やかな人生を過ごしましょう。



● 高齢者のからだの変化

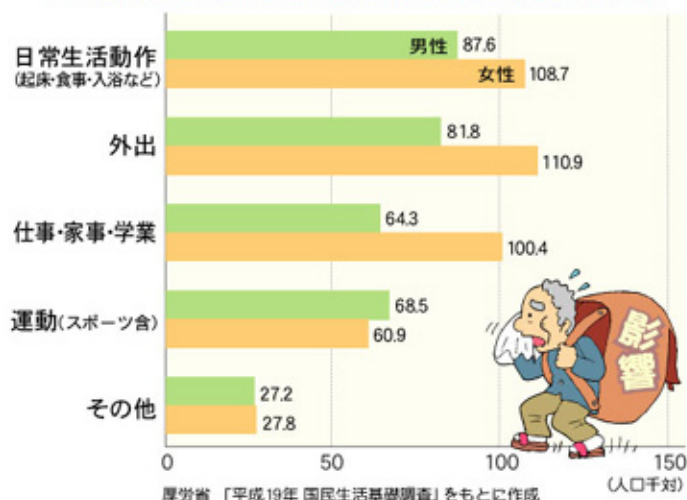
外観だけでなく、以前は簡単に出来たことが出来なくなったり、時間がかかるなど、感覚機能を中心にさまざまな変化がみられます。からだの変化に直面すると、心にも影響を及ぼすことがあります。



● 日常生活にも影響が…

国民生活基礎調査によると、高齢者の約半数が健康状態に何らかの自覚症状があり、そのうちの半数は、日常生活に影響があると答えています。中でも起床や食事、入浴、外出などの割合が高いことがわかりました。

65歳以上の高齢者の日常生活に影響のある者率(複数回答)



● 高齢者の心の変化

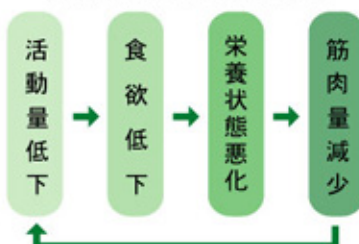
退職や配偶者の死、子どもの独立など、今までの生活環境ガラッと変わると、1人で過ごす時間が多くなります。何をしても面倒で億劫になり、心に歪みが生じることで、うつ等を引き起す可能性もあります。



ヘルシーコラム ～老化は足から？～

加齢に伴う運動不足は、食欲を低下させ、栄養状態の悪化による筋肉量の減少をもたらします。この生活が続くと、運動量がさらに減ってしまう悪循環になりやすく、最悪の場合は、寝たきりになってしまうことが心配されます。さらに寝たきりになると行動範囲も制限されるため、認知症を招くこともあります。「老化は足から」と言われますが、寝たきりや認知症の予防のためにも、立って足に重力をかける、座って足を上げる、歩くなど、ご自分のできる範囲で運動を続けましょう。

脆弱(ぜいじゃく)化の悪循環



健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会