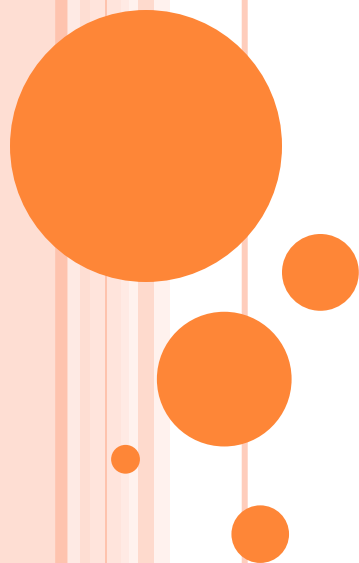


京都市地域支え合い活動創出事業
地域支え合い活動入門講座

高齢期の身体とこころ、暮らしを知る



目次

- 高齢者の身体とこころの変化
- 暮らしへの影響について
- 高齢者への接し方
- 認知症について

1 はじめに

加齢とは 生まれてからの物理的な時間経過のこと

老化とは 成熟期以降に見られる心身の衰退的变化

○日本では、国連の世界保健機構 (WHO) の定義により「65歳以上の人」としている。

○「老い」の変化を感じるのは？

容貌・外観・日常生活の動作 等

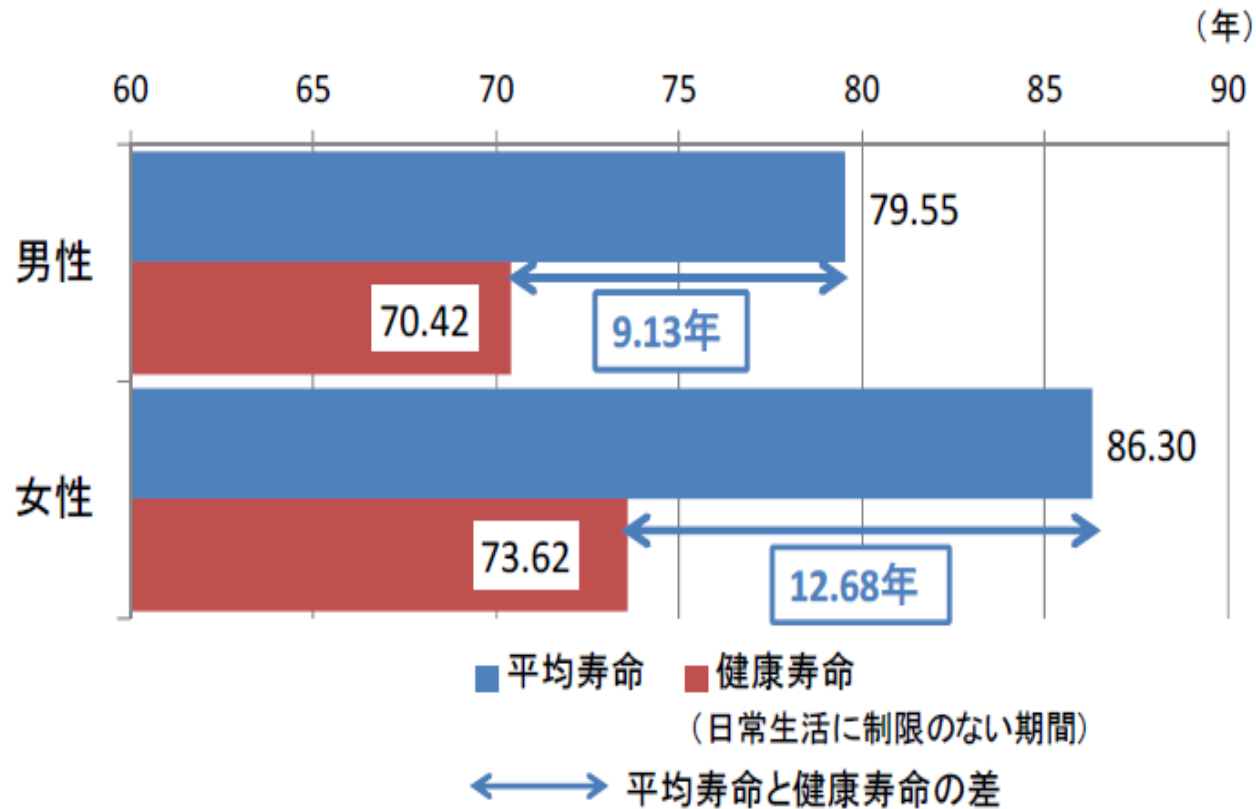
○何歳以上が「高齢者」だと思うか (調査結果)

70歳以上と答えた人 48.7%

65歳以上と答えた人 18.5%

75歳以上と答えた人 12.9%

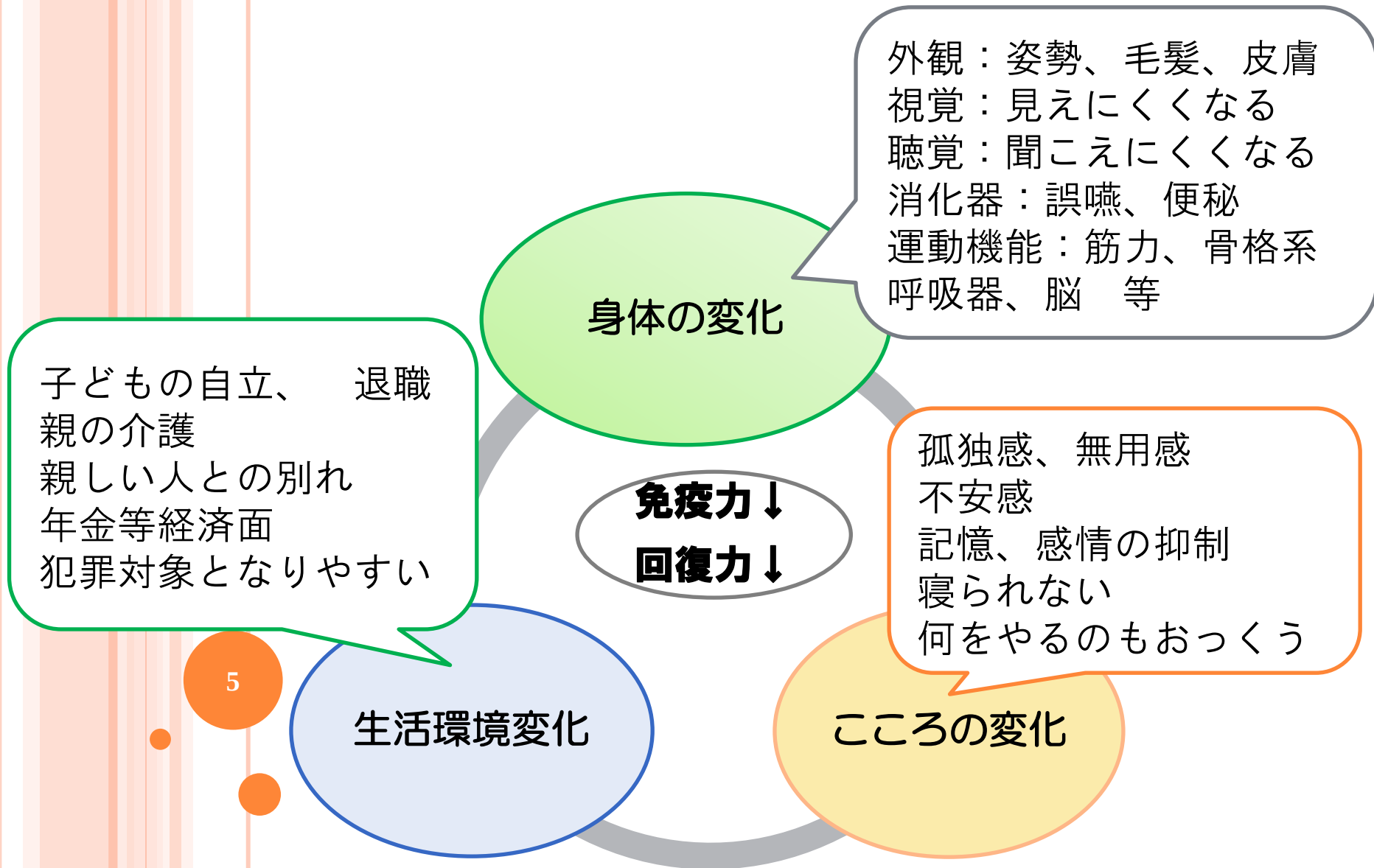
平均寿命と健康寿命の差



資料: 平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」

健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

2 身体とこころの変化

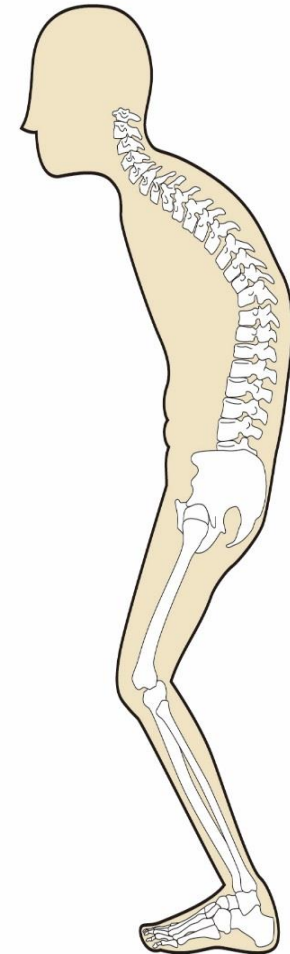
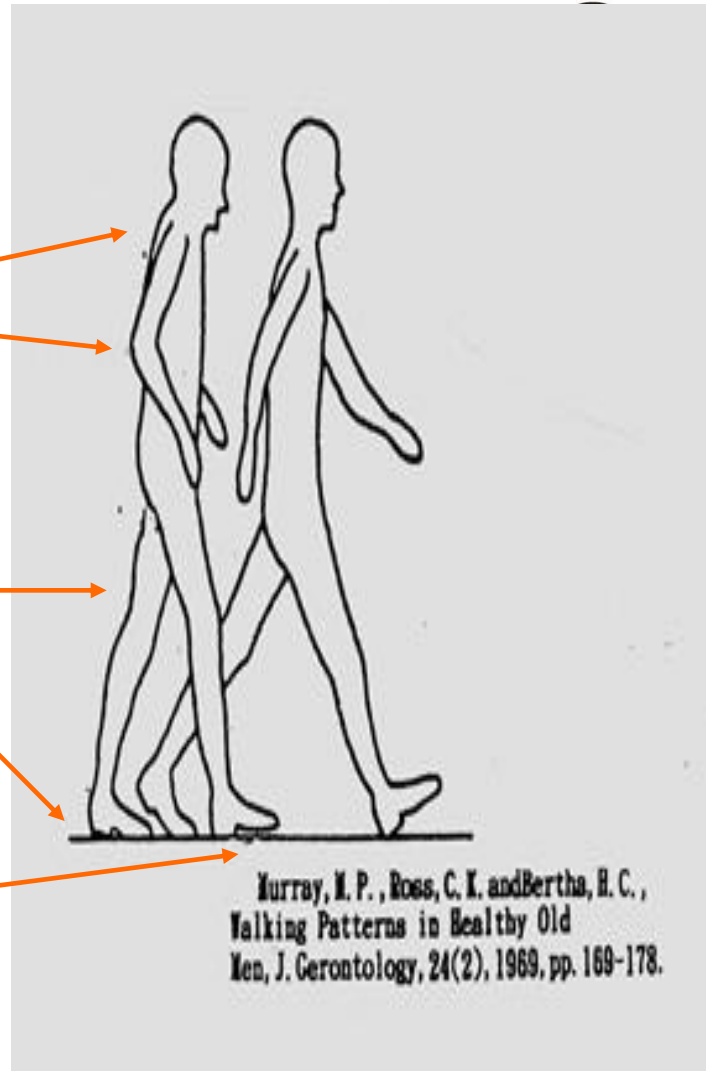


歩行姿勢の変化

肩・ひじ関節角度の減少

関節角度の減少
踵が上がらない

前脚の踵と床面角度の減少とつま先が上がらない。



高齢期の特徴

身体機能の
低下

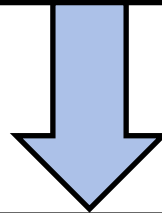
病気・けが

日常生活上の行動が制限

自らが行動を制限

意欲や活動の行動低下

老化は病気ではない。
全ての人に平等に現れる。
個人差が大きい。



- できなくなることが増えてくるため、自分で少しずつ工夫して生活をしましょう。
- できない事や困った時は、手助けや支援の相談をしましょう。

3 暮らしについて

日常生活で不自由と感じていること

家の中での困りごと	屋外での困りごと
・電球の交換 ・重い物の移動 ・部屋の模様替え ・住宅の軽微な修繕 (ドアが閉まりにくい) ・掃除、洗濯 ・布団干し、上げ下ろし ・食事の準備、後片づけ	・ゴミ出し ・庭木の手入れ ・草引き ・買い物 ・外出 ・預貯金の出し入れ ・自治会活動

少しの手助けや支援を必要とする人の増加

○平成22年から平成37年にかけてひとり暮らし高齢者世帯の増加が見込まれます。

	平成22年	平成37年	増加数(増加率)
京 都 府	12万世帯	17万世帯	5万世帯(41.7%)
全 国	498万世帯	700万7千世帯	202万7千世帯 (40.7%)

◆ 平成22年京都市独り暮らし高齢者世帯数 70、738世帯
多くの高齢者が「今のままひとり暮らしをしたい」と考えている。

○要支援・要介護認定者数の増加が見込まれます。

介護・介助が必要になった主な原因として

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1 高齢による衰弱 | 2 骨折・転倒 |
| 3 認知症 | 4 脳卒中(脳出血、脳梗塞等) |

4 高齢者と接する際の留意点

一人ひとりにその人の「生活史」があることを理解する。

○自己決定の尊重

その人なりの習慣が刻み込まれている。

○プライバシーの保護

○できることはできるだけ本人と一緒に

5 増え続ける認知症

高齢になるに従って出現率は増加

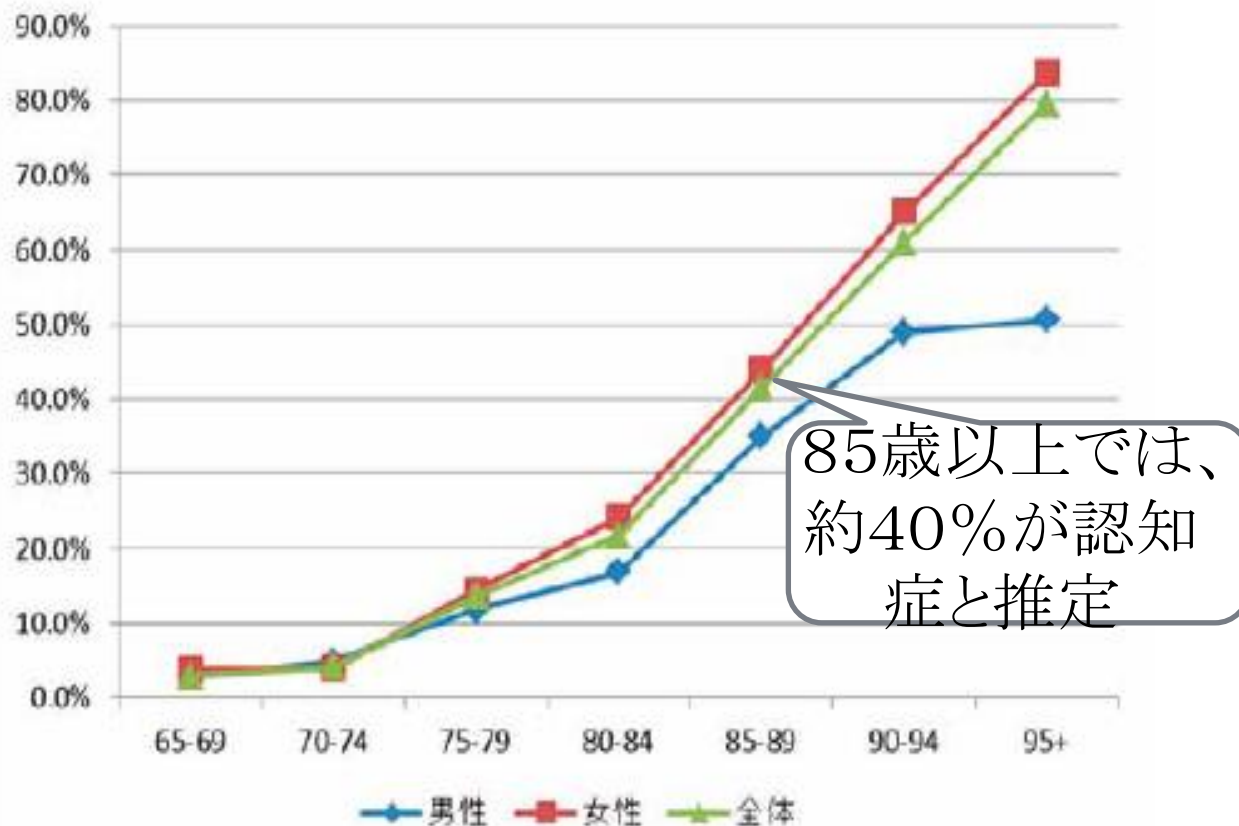


図 10 年齢階級別の推定認知症有病率

出所:厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「若年性認知症の実態と対応の基盤整備に関する研究」調査結果報告(研究主体:「若年性認知症の実態と対応

の基盤整備に関する研究」班, 主任研究者:筑波大学大学院人間総合科学研究科 朝田隆教教授), 2013年3月。

「認知症」とは？

例えば・・・

- ・物の忘れ ・帰り道がわからなくなる
- ・誰が誰だかわからない
- ・財布、通帳等を盗まれたと人を疑う
- ・同じことを何度も言う、質問する
- ・出来ていたことができなくなる

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」

	加齢による もの忘れ	認知症による もの忘れ
症状	体験の一部を忘れる	体験すべてを忘れる
幻覚・ 妄想	ない	幻覚や妄想を伴うこともある
日常生活	支障なく生活できる	これまで通りの生活が難しくなってくる。

認知症の人への対応の心得

《全ての高齢者への対応も同様》

《基本姿勢》

驚かせない・急がせない・自尊心を傷つけない

《具体的な対応のポイント》

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは1人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- 穏やかに、はっきりした話し方で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する