

知っておきたい高齢者のからだの変化

年齢を重ねると、人は「からだ」に変化が生じます。今回は高齢者のからだの変化についてまとめました。高齢者のからだの状況を把握するときの参考にしてください！

❖ 高齢者のからだの変化

○ 動作や思考が鈍くなる

年齢を重ねると、あらゆる面でからだの能力が落ちてしまいます。

特に反射神経や平衡感覚が低下するため、突然立ち止まる・駆け出すといったとっさの行動が困難になります。他にも理解力や記憶力が低下するため、コミュニケーション能力が低下します。

◆平成29年度の内閣府調査によると、75歳以上の自動車運転死亡事故数はそれ以外の約2倍となります！



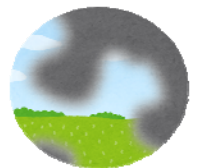
○ 周辺視野などの低下

加齢によって生じる白内障は、目の水晶体が白濁し眩しく感じやすくなります。特に暗い場所では視界を奪われて行動が不自由になります。

また緑内障の場合は、視野が極端に狭くなります。階段や信号など、周囲への注意が必要な場所ではサポートをしてください。



白内障の白濁



緑内障の視界

○ 感覚が鈍る

高齢者は、痛みを感じたり熱を感じたりすることが難しくなってきます。表情の変化には細心の注意を払ってください。言葉数が極端に少なくなったりした場合にも用心が必要です。

◆高齢者は皮膚が薄く、運動機能や感覚機能が低下する為、やけどの重度化リスクが高くなります！



○ 食べ物が飲み込みにくなる

高齢者が、食べ物を喉に詰まらせる事故は珍しくありません。これは高齢者の噛む力が弱まったり、唾液分泌量が低下したりすることが要因です。

また年齢を重ねることで咽頭(いんとう)が下がります。そのため、気道にモノが入りやすくなります。

◆嚥下障害が招く「誤嚥性肺炎」は高齢者の死亡原因として大きな割合を占めます！



○ 耳が遠くなる

高齢者の耳が遠くなるということは、一般的によく聞かれると思います。実際に高齢者は、高い音が聞き取りにくくなります。

また「さ行」「は行」「か行」などのいくつかの子音(しいん)は、聞き分けることが難しくなります。さらに言葉を聞き分ける能力も年齢を重ねると共に、落ちていきます。会話の声が聞こえても、誰が何を言っているのかが、聴き取れないという状況が起こります。



◆難聴は年齢が上がるにつれて発症しやすく、総務省の統計では75歳以上が急激に多くなっています！日本の補聴器普及率は欧米に比べて遅れています。

◆ 年齢だけでなく生活習慣により、変化には個人差が大きくなります！

❖ からだの健康のためにも、「スマート・ライフ・プロジェクト」

通勤時のはや歩き、掃除や庭いじり等の日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。

タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことに繋がります。



いつもの食事に「プラス」血野菜を！美味しく野菜を摂ることで理想的な食生活に近づきます。

定期的な健康チェックで自分を知って3つのアクションに取り組みましょう。

❖ 「スマート・ライフ・プロジェクト」とは

「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

参考:厚生労働省ホームページ

JA鹿児島県厚生連
健康支援課
〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp



皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

◆ 健康寿命を伸ばすことで、老化の進行を遅くしましょう！