5．高齢者編

（1）年をとるとあらわれる身体や心の変化

年をとるということは、命あるすべてのものに起こる現象であり、生まれたときや成長するときと同じように個人差があります。また、年をとると少しずつあらわれ、身体や心にさまざまな変化が起こります。

❶ 脳の変化

新しいことを覚えたりすることが難しくなります。
一方で、昔の思い出や前から知っていることはずっと覚えています。

❷ 感覚器官や呼吸器等の変化、骨、関節、筋力、皮膚等の衰え

筋力の衰えにより、若い頃のように素早く動けなくなります。筋肉量の減少は 30 歳前後から始まり、生涯続きます。75 歳までに、筋肉量は一般に若い頃の半分になるともいわれています。立ったり座ったり、歩いたりの何気ない日常の動作が素早くできないようになってきます。
また、耳が遠くなったり、まわりがぼやけて見える、視界がせまくなる等、目も見えにくくなります。その他にも、骨密度の低下や皮膚が薄くなったりと様々な身体の変化が起こります。

❸ 回避反応・反射神経の低下

危険が迫っても回避の反応が鈍くなります。
高齢者の交通事故が多いのも防衛反応の低下によるものだと言われています。

❹ 回復力・抵抗力の低下

病気に対する免疫・抗体が衰えます。また、肉体疲労の回復力が低下し、疲れが残りやすく、回復に時間がかかります。運動した翌日は平気でも翌々日以降に疲労感や足腰の痛みがでたりします。

❺ 適応力・順応性の低下

環境変化への対応や適応力も鈍くなってきます。暑さ寒さの感覚が鈍ったりもします。劇的な環境の変化は、過度のストレスを与えてしまいます。

❻ 年をとるとあらわれる心の変化

仕事をやめることで外に出る機会や人と会う機会が少なくなったり、まわりの人との別れが増えたりすることで、さみしい気持ちを感じることが前より多くなることがあります。社会的役割が減少し、生活の範囲も狭まりがちな高齢者は、社会や家庭の中で張り合いをなくし、疎外感を感じやすくなります。一方で、思慮深くなったり、明るく朗らかになる人もいます。長い人生の中で何らかの悟りを得た人、あるいは自分で本当にやりたいことに没頭している人など、人によりさまざまです。