

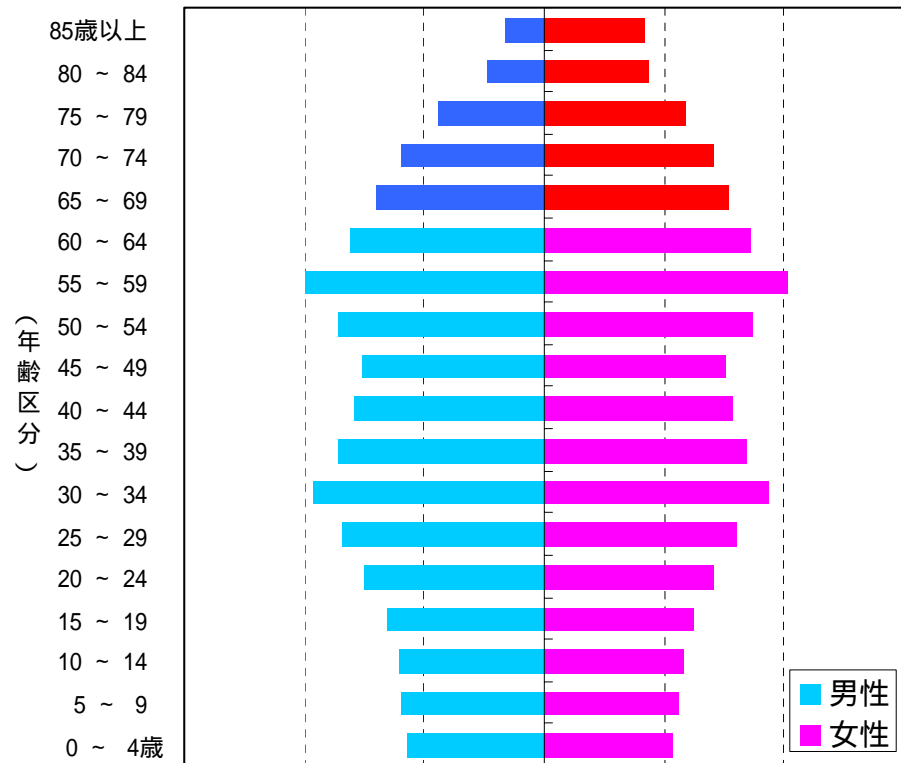
1. 高齡期と老化

1) 高齢期(老年期)とは

前期高齢期: 65 ~ 74歳
後期高齢期: 75歳以上
(超高齢期: 85歳以上)

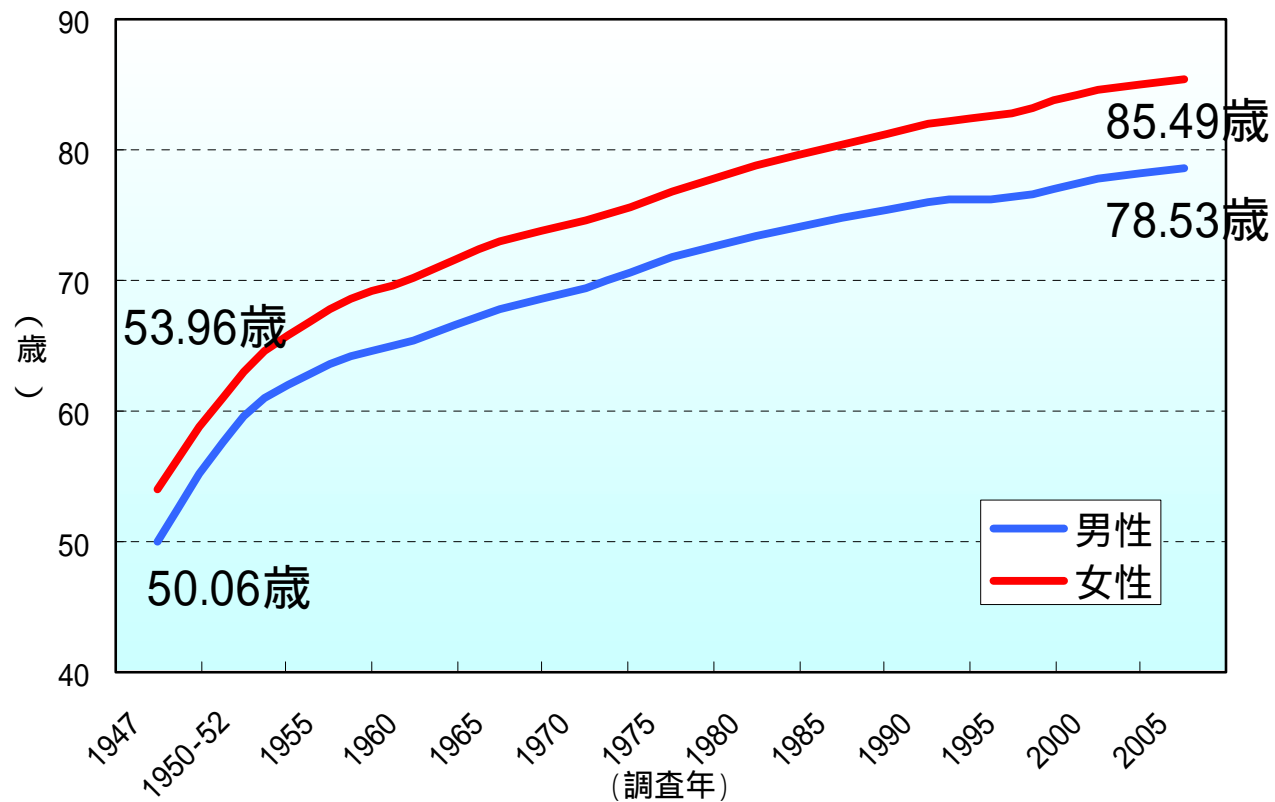
年齢・男女別推計人口

(総務省統計局: 日本人人口・2005/10/01現在)



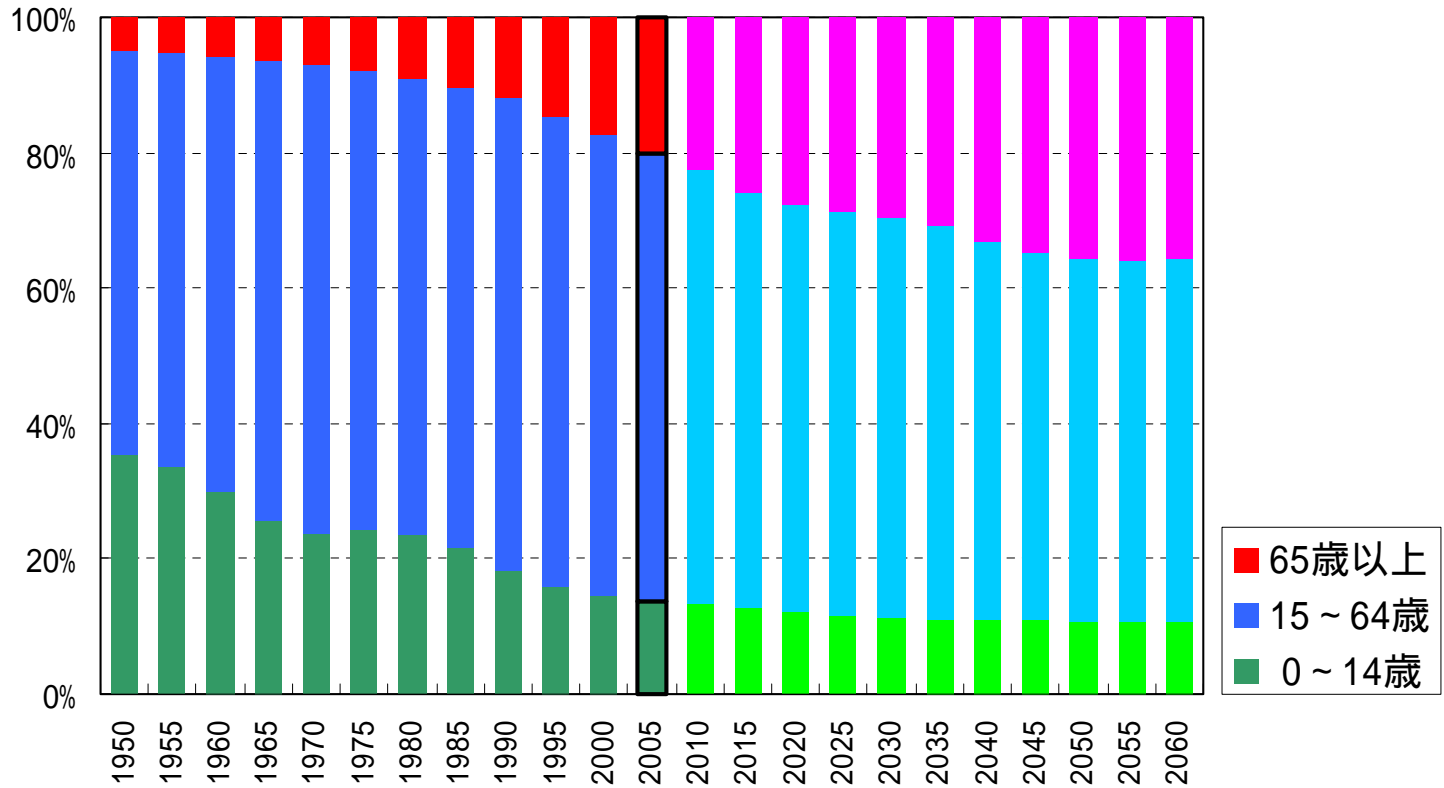
平均寿命の推移

(厚生労働省『生命表』『簡易生命表』による)



年齢構成の推移と将来推計

(総務省統計局『第五十五回日本統計年鑑 平成18年』より算出)



2) 高齢期(老年期)とは

乳幼児期

児童期

青年期

成人
初期

成人
中期

高齢期に起こる変化

外見・生理機能・運動機能

知能

記憶

社会的な関係や役割

日常生活に具体的な変化が起こる



どのようにして
受け入れていくか？

3) 加齢と老化

- 加齢：年をとること
- 老化：(加齢にともなって)身体機能、生理機能などが低下していくこと

加齢 老化

2. 加齢による変化

1) 外見・生理機能・運動機能

外見

白髪やシワの増加など、見た目で見える変化

生理機能

視覚：近方視力の低下(いわゆる老眼)、遠方視力の低下
動体視力、視野、順応などの低下

聴覚：高音域から徐々に低下。老人性難聴の問題

味覚：感受性の低下(濃い味つけを好む)

嗅覚：識別力の低下(自覚が少ない)

皮膚感覚(痛覚・触覚・温度感覚)：「にぶく」なる
形や長さ、奥行きなどの知覚の低下

運動機能

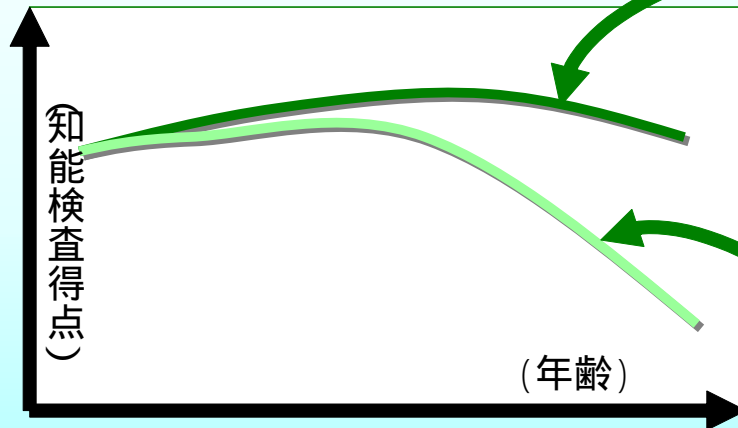
反応時間：20代から徐々に低下

運動速度：徐々に低下

平衡感覚：安定してバランスを維持しにくくなる(特に男性)

体力：「強く」「速く」「持続した」動きが難しくなる

2) 知能



新しい環境に適応したり、素早く考えることは苦手になりやすいが、経験によって蓄えた知識や判断力は衰えにくい

* 病気や体力の衰えなどの健康状態が知能の維持に大きく影響

結晶性知能

経験や知識の積み重ねとその活用

言語性知能

言葉や文字を通して発揮される知能

流動性知能

新しいことを学習し、環境に適応する能力

動作性知能

知覚、感覚など運動機能を通じて発揮される機能

3) 記憶

- 覚えこむ力が衰えやすい(定着しにくい)
- なじみがなく、素早く、たくさんの、複雑な記憶が苦手になりやすい
- 手がかり無しで思い出すことが苦手に

- なじみのあるもの
- 要点をまとめて覚え・思い出すもの
...は若者よりも得意な場合も
- 身体で覚えたことは忘れない
- 知識は経験によって蓄積される
- 繰り返し学習することで記憶は高まる

4) 社会的な関係や役割

- 定年と労働からの引退
- 家族構成の変化
- 配偶者や身近な人との別れ

3 . 加齢とその心理的影響

1) 老化が及ぼす心理的影響

外的要因

役割・地位・収入の喪失
(定年退職、引退、年金生活の開始などによる)

対人関係の喪失や変化
(子どもの独立、配偶者や友人との死別などによる)

性格
特性

内的要因

感覚
(五感)
の鈍化

- ・身体機能の低下
- ・精神機能の衰え
- ・活動性の低下
- ・病気

健康の喪失

“老い”の自覚(老性自覚)

2) 高齢者の心理を理解するために

- 高齢者は「皆同じ」ではない
個人差が大きく、さまざまな要因が作用している
- 生活の質 (QOL) と「生きがい」

