

VI お年寄り

1. 「お年寄りになる」ってどういうこと？

私たちは、年齢が高くなると、目が見えにくくなったり、耳が聞こえにくくなったり、身体を動かすにくくなったりと身体にいろいろな変化が現れやすくなります。

また、身体の変化とともに物忘れがひどくなったり、まわりのことに関心がなくなったり、心の変化も現れやすくなります。年をとるにつれて現れる変化を老化といいます。

ただ多くのお年寄りの方は、年をとっても元気で生きがいをもって生活をしていますが、中には介護が必要なお年寄りの方もいます。

2. 自分が80歳になったらどんなことが困る？

(右下の症状をみて、自分が80歳になったら困ることを書き出してみよう！)

① 近くや小さい文字が見えにくくなったら何が困る？



② 高い音や言葉が聞き取りにくくなったら何が困る？



◆年齢が高くなると次のような症状がでることがあります。

頭:物忘れが増えてくる

目:近くや小さな文字が見えにくくなる

耳:高い音や言葉が聞き取りにくくなる

姿勢:足腰が弱くなり杖が必要になる

関節:関節が固くなり歩きにくくなる

3. みなさんへのメッセージ



いま日本が豊かな国といわれるのは、お年寄りが若いころ頑張ったおかげなのです。

とくに戦争体験やその時代を知っているお年寄りは、食糧難や住宅難などを乗り越えて、子育てや労働に汗を流し、日本人の勤勉さで、世界が目を見張る経済発展に貢献しました。

高齢となり体力が衰えたり、体が不自由な人もいますが、感謝と尊敬の心を忘れないようにしましょう。