

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、身体を動かしくな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。

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？



◆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

② 高い音や言葉が聞き取りにくくなったら何が困る？



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。

Ⅶ 認知症

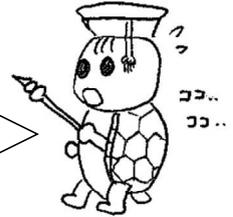
1. 「認知症」とは？

誰にでも起こる可能性があり、特にお年寄りになると起こりやすいのが「認知症」です。

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が少しずつ死んでいく、また働きが悪くなることで起こります。どの場所の細胞が死んでしまったのかによって出てくる症状はさまざまです。

その中で代表的なものが「覚えられない」「忘れてしまう」という症状です。具体的には、もの忘れが多くなり、時間や場所がわからない、料理や片付けができないなど、できていたことができなくなったりして、一人では生活がしにくくなってきます。このような状態を「認知症」といいます。

認知症の進み方や、同じ年齢でもできる事できない事は、人それぞれ違いがあります。「認知症」については、『認知症サポーター養成講座』で詳しく学ぶ事ができます。



2. 自分の考えを書いてみよう！

1) もし3分前のことが思い出せないとしたら、どうする？どうなる？

.....

.....

2) 散歩に出かけても、道に迷って帰れなくなったらどうする？どうなる？

.....

.....

3. みなさんへのメッセージ

わたしには認知症の祖母がいます。認知症の症状は人それぞれですが、軽い物忘れのような症状からだんだんと進行していきます。

祖母の場合はほんの数分前に話していたことを覚えていないということが増えてきたなあと思っていたら、だんだんと自分の家族や住んでいた家もはっきりと分からなくなってきました。自分の家にも「家に帰って家族にごはんを作らなきゃ。」と言い、外へ出て行こうとすることも何度もありました。家族が寝ている間に家を出てあてもなく歩き回り、警察のお世話になったこともあります。

幸いその時は親切な方がパジャマ姿で一人で歩く祖母に気づき、警察に連れて行ってくれたので無事家に帰ってくることができました。一目見ただけでその人が認知症かどうかはなかなか分らないと思います。

でも、もし身近で困っている人がいたら、声をかけるだけでも安心させてあげることができるので、恥ずかしがらずに声をかけてあげてください。

みなみたちょう
(南知多町 女性)