

# 自分らしく生きるために 人生を楽しく…『高齢者の特徴』編



歳を重ねるごとに現れるさまざまな変化は、誰にでも起こり、個人差も大きいです。

“生涯を通し「あなたらしく」暮らしていくために…”

“あなたが望む生き方を選ぶことができるように…”

今から考えてみませんか？

# 加齢による心身の変化

## こころの特徴

多くの経験により、豊かな人間性が育まれます

- ・応用力 ・コミュニケーション力 ・調整力 ・経験、知識
- 一方、からだの衰えなどにより、喪失感を感じることもあります
- ・悲観的になる ・頑固、意固地になる ・怒りっぽくなる

## からだの変化(生理的現象)

- 高血圧・・・血管が硬くなる
- 誤えん・・・飲み込む力の低下
- 息切れ・・・心臓、肺の機能の低下



- 老眼、かすみ目  
・・・視覚機能の低下
- 難聴、高い音が聞きづらい  
・・・聴覚機能の低下
- 暑さ・ノドのかわきを感じにくい  
・・・体温調整や適応能力の低下
- 記憶力低下、物忘れ  
・・・脳の萎縮



- 下痢、便秘・・・胃・腸の機能の低下
- 夜間頻尿、残尿、失禁・・・排泄機能の低下

- 転びやすい・・・筋力の低下
- 骨折しやすい・・・骨そしょう症



## 症状の現れ方の特徴

- ・症状が出にくい、発見が遅れる
- ・病気が慢性化しやすい
- ・回復に時間がかかる、治りにくい
- ・障害が残しやすい

企画・編集：地域連携看護協会（川口市・戸田市・蕨市）

監修・アドバイザー：川口市医師会、蕨戸田市医師会、埼玉県南部保健所、県南在宅医療研究会  
川口市・川口市保健所、戸田市、蕨市

問い合わせ先：

川口市在宅医療サポートセンター Tel：048-229-7670  
蕨・戸田市在宅医療支援センター Tel：048-434-5100

作成：2018年4月