

ワンポイント介護

加齢による心の変化

体だけでなく、心も加齢によって変化します。

年を重ねると、退職したことにより不規則な生活になったり、家族の中での役割がなくなる、子どもが独立して夫婦二人もしくは一人暮らしになるなど、様々な環境の変化に直面します。

このような変化により、心の不安が現われることもあります。

— 不安 —

肉体的な衰えと環境の変化の中で、高齢者の中には不安を感じてる人もいます。

落ち着きがない、うつ状態になる、さびしがる、疑い深い自分本位、頑固さなどは不安の現われといえます。

周囲の人に心のうちを訴えているのです。

— 無気力 —

老化による衰えを実感したり、病気にかかって、それを乗り越えられないと感じると、高齢者は生きる気力を失うことがあります。

特に病気があると、死と結びつけて無気力になります。

— 疎外感 —

社会的役割が減り、行動範囲も限られてくると社会や家庭の中で疎外感を感じやすくなります。

*家族や地域の方は日頃から高齢者の様子に気を配り、声に耳を傾けていち早く変化に気づくことが大切です。

やさしい介護のコツ 朝日出版社 引用