

ワンポイント介護

高齢者の体を知る

加齢による高齢者の体の変化は実に様々で、いろいろな場所に現れます。しわやほくろが増える、背中が曲がるといった目に見えるものから、外見からではわからない変化も起こりやすくなります。

●加齢による老化の三原則●

①「減る」 脳細胞・骨・筋肉など

脳細胞が減ることは「物忘れ」の原因となります。また、骨量の減少は骨粗鬆症にかかりやすくなります。

筋肉量も減り、足腰が弱くなると転倒の原因となります。

②「硬くなる」 血管・靭帯・皮膚など

動脈硬化、特に脳血管障害などが起こりやすくなります。また、靭帯も硬くなるので、関節の動く範囲が狭くなり、体の動きがスムーズでなくなります。

③「崩れる」 ミネラル・ホルモンなど

体のミネラルバランスの崩れで脱水症や熱中症が起こりやすくなります。また、ホルモンバランスの崩れは自律神経の機能低下を来たします。

※高齢者の体の変化を理解することはより良い介護の一步につながるでしょう。

また、交流・運動・食事・休憩は頭文字をとると、老化を進めない『こ・う・し・き』です。

やさしい介護のコツ 朝日出版社 参照