

# ワンポイント介護

## 高齢者の体と心①

### 【老化による体の衰え】

老化は加齢とともに体の機能が低下していく現象です。高齢者の体について正しい知識を持つことが、介護の第一歩です。

#### 1、骨がもろくなる

骨は加齢とともにもろくなります。特に閉経後の女性は「骨粗鬆症」になりやすくなります。骨と骨とをつなぐ関節も、加齢とともに硬くなっていきます。

(転倒による骨折を防ぐため、室内の段差の解消や手すりの設置なども検討しましょう。)

#### 2、臓器が縮み、硬くなる

肝臓、脾臓、腎臓などの臓器は加齢とともに小さく縮み、弾力性が失われて硬くなります。心臓だけは例外で、高くなる血圧に対抗して肥大します。

(暴飲暴食せず、生活習慣が整うよう気かけましょう。)

#### 3、ホメオスターシスが低下する

体温や血圧、心拍数、体液量などを一定に保つ働きを「ホメオスターシス」と呼びます。これも加齢とともに低下します。

(高齢者は、病気の回復が遅れがちで、免疫力が低下していることを覚えておきましょう。)

#### 4、予備力が低下する

私たちは、緊急時に普段以上の力を発揮する「予備力」が備わっています。予備力も加齢とともに低下します。瞬間的な動作がとりにくくなるのはその一例です。

(日頃から体を動かすように声かけをしましょう。)