

# ワンポイント介護

## 高齢者の体と心②

### 【高齢者の心理】

高齢者の心理には、心の衰えや社会的役割の喪失によるマイナスの側面、加齢によって発展したり、加齢と向き合うなかで会得するプラスの側面、そして年を重ねても変わらない側面があります。

#### 1、 マイナスの側面

加齢にともなう体の衰えや、定年退職などによる社会的役割の喪失は、高齢者の心理にも大きな影響を及ぼします。健康に不安を抱え、閉じこもりがちで人との付き合いも希薄になり、活動性が失われやすいという傾向は、衰えや喪失がもたらす高齢者のマイナスの傾向と言えます。

（高齢者の心は閉ざされがちです。かすかなサインも見逃さないようにしましょう。）

#### 2、 プラスの側面

加齢により発展する側面もあります。記憶力や知能にも、発展する分野があり、体験の記憶（エピソード記憶）は低下しますが、将来の予定に関する記憶（展望的記憶）は、若者より高齢者の方が優れています。また、経験や知識によってさまざまな状況に対処する能力は、ピークが60歳代といわれています。

（体験や知識に敬意をはらい、高齢者の話によく耳を傾けましょう。）

#### 3、 変わらない側面

「自分がどのような性格で、どういう人間なのか」。私たちがその見極めをつけるのは、普通、青年期の頃だと考えられています。加齢による衰えに対して、「自分らしさ」を大事にしたいと願う気持ちも一貫性を支える要因となります。介護する人は、認知症になった人に対しても、これらの尊厳を思いやって接することを心がけましょう。

（高齢者の性格に応じた接し方を工夫しましょう。）