

# お年寄りの体に起こる変化

## ～ 体の衰えを知ろう～

人は年をとると、少しずつ体の機能が衰えてきます。聴力や視力、味覚、かむ力などの低下もその一つです。また、筋力やバランス能力が衰えることによる歩行困難や、記憶力などが低下する認知症も、お年寄りによく見られる症状です。

### 歯や飲み込む力が弱る

- 唾液が減って虫歯がでやすくなる。
- 歯が抜けて、入れ歯が必要になる。
- かむ力や飲み込む力が弱くなり食べることに影響が出る。

### 筋肉や骨が弱る

- カルシウムなどが減り骨がもろくなり骨折しやすくなる。
- 老化により関節の軟骨が減り痛む。
- 腰の曲がりなど姿勢が変化する。
- すり足での歩行により動作がゆっくりになる。

### 視力や聴力などが弱る

- 老眼や白内障の症状がみられ、目が見えにくくなる。
- 耳が遠くなり、高い音や早口が聞きとりにくくなる。
- 他の感覚機能(におい・味・バランスなど)も低下していく。

### 臓器機能が弱る

- 心臓や血管では心拍数の低下や血流の減少がみられる。
- 呼吸が十分にできなくなり全身の持久力が低下し、疲れやすくなる。
- 消化液の分泌や胃腸の働きの低下により下痢や便秘をおこしやすくなる。

DVDのこのシーンをチェック!



DVDで、タスクくんが  
おじいちゃんに変わってしまった時の  
体が衰えている状態です。



### 介護が必要になってしまう症状や病気の例

#### 認知症

認知症は病名ではありません。認識したり、記憶したり、判断したりする力が障害を受けることで、社会生活に支障をきたす状態を指します。その原因として、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症などがあり、それぞれ症状が異なります。

#### 脳梗塞

脳梗塞は、脳の血管が血栓(かたまり)などで詰まってしまう、血液の流れが止まることで細胞が壊死する病気です。細胞が壊死した場所や範囲により、手足のまひや、言語障害などが起こります。失われた機能は戻ることがないため、命が助かって、後遺症が残ります。

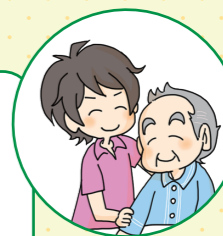
# お年寄りを支える介護職

## 介護職ってどんなことするの？

お年寄りは体が衰えると自分の力だけで生活することが難しくなります。介護職はそういった方のサポートをする仕事です。主にお年寄りの日常生活の介護などを行い、その人がその人らしい、イキイキとした生活ができることを目指します。

### 知る

介護されるお年寄りが必要としていることを把握します。体の状態や家族構成、好きなもの、何をしたいか、どう生きたいかという思いなど、なるべくたくさんのお年寄りのことを知るから介護は始まります。



### 助ける



体の状態などから、お年寄りが日常生活でできないことをできるように助けます。全部やってしまうのではなく、できないところだけを助けて、できたという達成感や満足感を味わってもらうことも必要です。

### 喜びを作る

人はどれだけ年齢を重ねても夢を持ち楽しく過ごしたいもの。介護職は、お年寄りのしたいことをかなえたり、季節を感じる行事などを満喫できるようにすることをして生きがいを作っていきます。



### お年寄りに一番身近な介護職

介護職はお年寄りなど介護が必要な人のお世話をするだけではありません。よりよい生活に向けて「自立を支援する」「生きる力を支え、取り戻す」のが介護職の役割。その人らしく生きるにはどのようなケアがよいか、一人ひとりに向き合う重要な仕事です。

最近では、一人のお年寄りに対して医師・看護師・理学療法士などのリハビリ職・管理栄養士やケアマネジャー、介護職など、さまざまな立場のスタッフが連携してチームでケアをする、多職種協働が進んでいます。その中でも、介護職はお年寄りの近くに寄り添いながら、介護の専門家としてケアチームに関わっていきます。



### 介護の国家資格「介護福祉士」

介護職は資格がなくても就ける職業ですが、国家資格で「介護福祉士」という資格があります。専門的な知識と技術を学び身につけ、安全で安心な介護を提供するプロとしての国家資格です。