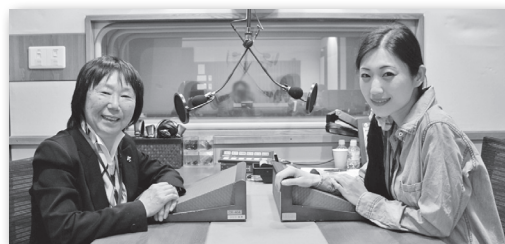


加齢と健康

今回の学習内容

加齢にともなって起こる心身の衰えを老化といいますが、誰にでも必ず起こることです。中高年期を健やかに過ごすためには、若いときからの生活や意識が大切になってきます。健康習慣や、生きがいを持つことの大切さを学習します。



講師

長岡邦子

壇蜜 先生

(学習メモ執筆)

加齢にともなう心身の変化

加齢にともなう心身の変化には、見た目にあられるものと、身体機能面であられるものがあります。

ほかには、新しいことが覚えられない、柔軟な思考ができなくなるなどの能力的な衰えもあります。具体的にはどのようなことかを学びます。

加齢にともなう病気やけが

加齢にともなう変化は誰にでも起こります。何も無いところでつまづいたり、転んで骨折をしたり、また、若いころと同じ生活習慣をすることで、病気になってしまうこともあります。このように病気やけがをしないためにどのようにしたらよいのかを学びます。

中高年以降の生活を考える

「老い」を「若い」として受け止めていくことが必要ですが、だからといって何もできないということではありません。それまでの人生の経験を通して、はりのある生活を送ることの大切さを学びます。