

高齢者を支える

講師

永田 智子

高齢者になると、“老化”という心身の変化が起こります。今回はまず高齢者の身体機能の老化について理解し、支援する場合の心構えや介助技術について体験的に学びます。次に、高齢者の5人に1人はなると見込まれる認知症について具体的な事例を通して理解し、適切な関わり方についても学びます。高齢者を支えるために必要な基礎的な知識と技能の習得について考えていきましょう。

◆◆◆ きょうのキーワード ◆◆◆

老化

人間の身体機能はピークを迎えた後、低下していきます。その過程を「老化」といいます。視力や聴力の低下、白髪やしわの増加、筋肉量の減少など目に見えてわかりやすいものだけでなく、抵抗力や適応力の低下など目に見えにくい変化もあり、病気にかかりやすくなり、治りにくくもなります。機能の種類によってピークや低下の様相は異なるほか、個人差もあります。

残存能力

高齢者が老化や障がいなどの影響を受けずに、発揮できる能力のことを「残存能力」といいます。いまできることを最大限に維持・活用しながら高齢者が生活していけるよう、周囲の人もなるべく手助けしすぎないように気をつけてサポートしていく意識が必要です。

認知症

一般には、高齢になるにつれて物忘れをする人が多くなります。しかし、「認知症」は単なる物忘れとは異なり、後天的な脳の病気により知的機能が全般的・持続的に低下し、日常生活に支障を生ずるようになります。認知症は高齢者だけでなく、若い人でもなる可能性があります。家族や身近な人が認知症になることを含め、多くの人にとって「認知症」は身近なものとなっています。

ユマニチュード

「ユマニチュード」は高齢者の介護方法のひとつです。フランス語で“人間らしさを取り戻す”という意味があり、「あなたのことを大切に思っている」ということを、相手が理解できる形で伝えるための技術です。ユマニチュードには4つの基本概念である「見る」「話す」「触れる」「立つ」があり、これらを組み合わせて複合的に使うことで高齢者、特に認知症患者のケアで有用とされています。

1 高齢者の心身の特徴

高齢者の身体機能の低下にはどのようなことがあるでしょうか。

またそれによりどのようなことに困るでしょうか。

2 高齢者の介護・介助のコツ

高齢者を手助けする場合には、どのようなことに気を付けたらよいでしょうか。

たとえば、高齢者の立ち上がりの介助をするときのポイントをまとめてみましょう。

《参考》

柄が太く握りやすいスプーンやすくいやすい食器など、老化等により難しくなった動作を、高齢者が自分自身で容易に行えるように補助するため特別に工夫された道具を「**自助具**」と呼びます。また高齢者に限らず誰にでも使いやすい「**ユニバーサルデザイン**」の道具なども活用することで、介助する側もされる側も、より楽になります。



