

年をとるって どのようなこと？

認知症サポーター養成講座(小学生版)
「お年寄りのことを知ろう」

生まれてから年をとるまで

赤ちゃん



0歳～

幼稚園・保育園



～6歳

小学生



6～12歳

学生(中学・高校・大学)



12～22歳位

赤ちゃんから、幼稚園・保育園、小学校に入って、学生になって勉強し

社会人



18～65歳位

大人になって、社会に出て働き

高齢者



65歳～

50年、60年…

いつか誰でもみんな年をとって
おじいさん・おばあさんになる

年をとるとどうなるの？①

目が悪くなる



耳が遠くなる



足腰が弱って
行動が遅くなる



疲れやすく
病気にかかりやすくなる



長く生きて使い続けてきたから、体力が低下して身体が思うように動かなくなる



すぐ忘れてしまう



年をとって急に脳が衰えるわけではなくて
新しいことを学習したり、記憶したりすることが
苦手になる人が多い。

でも経験による理解や洞察力(物事を観察して
その本質を見抜く力)は維持されています。

自分に自信を失くして
しまうこともある



年をとるとどうなるの？②

身体の変化

五感(視力・聴力・味覚・臭覚・触覚)の感度が鈍ると...



理解力やコミュニケーション力が低下する



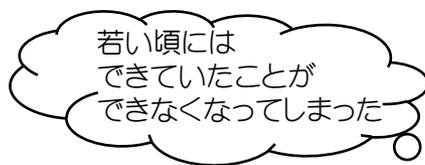
思い込みや誤解から、人を疑う気持ちを持ったり
孤立したような気持ちになることがある

人によっては...

頑固で怒りっぽくなる



喪失感や孤独を感じ、元気をなくす人もいる



環境の変化

- ・職場からの引退
- ・子どもの独立
- ・世代交代
- ・家族と死別



お年寄りに対して



「お年寄りがみんな“何もできない弱者で保護されるべき人”というわけではないよ。」



「いたわってくれるのはありがたいけれど人によって違いがありますね。」

「元気でいろいろなことを楽しんだり活躍しているお年寄りもたくさんいるね。」



「年長者としてのプライド(誇り・自尊心)を大切にしてもらえると嬉しいですね。」

長く生きてきたお年寄りは

- 世の中の仕組みやできごとを知っている。
- 悲しいことや楽しいことをたくさん経験しているので他の人の気持ちがわかる。
- 困ったことを相談すると、答えを見つけてくれる。



思いやりの気持ちをもって接しよう