

# 天寿荘ヘルパー便り

2015年 5月発行 227号  
文責 天寿会 訪問介護課  
納富 敦子 <71-9641>

## 『加齢による身体機能の変化』

高齢になると身体機能の衰えにより、体に様々な変化が起ります。

### ◎感覚が鈍くなる

- ・熱いものを感じる力が低下します。  
⇒発熱があっても気がつかないことがあります。
- ⇒電気毛布・使い捨てカイロなどで低温やけどの心配があります。
- ・痛みがあっても感じにくくなります。  
⇒気がついたら骨折していたという事もあります。
- ・汗をかきにくく、のどの渇きを認識する力が低下します。  
⇒熱中症・脱水を引き起こします。

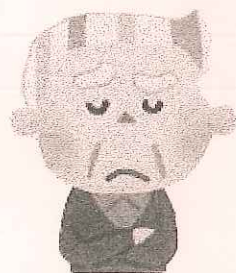
### ◎骨が弱くなる

- ・カルシウムや骨密度が低下し、骨粗しょう症になりやすくなります。  
病気や薬でなることもあり、ステロイドの長期服用により骨の強度が低下して起る場合があります。(咳をしただけで骨折する場合があります。)

### ◎飲み込みにくくなる

- ・気管と食道の蓋をすばやく開閉できず、食べ物が気管に入り誤嚥し、誤嚥性肺炎を引き起こします。

※義歯が合わずに噛む力が弱り、栄養不足になることがあります。



新緑が美しい季節となり、散歩も楽しくなりました。年をとっても元気で暮らしたいと思っても、加齢などのために体に色々な変化があらわれます。日頃から家族や周りの方が観察をし、病気の早期発見に努めましょう。そこで、今月のテーマは『加齢による身体機能の変化』です。

### ◎視力が低下し、視野が狭くなる

加齢により 白内障…周囲がぼんやり黄色っぽく見えます。

緑内障…見えている範囲が狭くなります。

周囲の状況が判断しにくくなるため、階段や信号など外出時には注意しましょう。

### ◎耳の聞こえが悪くなる

・チャイムや生活家電の音が聞こえず、生活に支障が出ます。

⇒補聴器を使用しましょう。

特に高い音が聞き取りにくくなるので、

短い言葉と低い声で対応するとコミュニケーションが楽になります。



### ◎身体動作が鈍くなる

- ・平行感覚や反射神経が低下します。とっさの行動が取りにくく、歩くスピードが落ち、歩幅も小さくなります。

⇒広い交差点などで青の信号の間に

渡りきれなかったり、少しの段差でつまずいて転倒しやすくなります。

