

～授業の流れ～

- 高齢期の心と体①
  - ・ 高齢期の捉え方
  - ・ エリクソンの「統合」の概念
- 高齢期の心と体②
  - ・ 高齢期におこる心身の変化
  - ・ 高齢期の死因
  - ・ キューブラーロスの死に至る段階
- 高齢期の心と体③
  - ・ フレイル / サルコペニア / ロコモティブシンドローム
  - ・ 高齢期に適した運動を考える

『高齢期の心と体①』

あなたが思う高齢期のイメージ（コラム 15・コラム 22・補足資料）

問題1 下記の空欄①～④に当てはまる語句を記入して下さい。（教科書 p.123・p142・p.143）

高齢期の区分の1つとして、65歳から74歳までを(① )といい、  
75歳から85歳までを(② )と呼ぶ。  
さらに、85歳以上を(③ )と言う。また、(③)の中でも100歳以上の  
人を(④ )と呼ぶ。

問題2 日本の高齢化率(人口に対する65歳以上の割合)は、2019年内閣府発表で  
何%でしょうか。

- ①18.4%      ②28.4%      ③38.4%      ④48.4%

問題3 女性および男性それぞれの平均寿命は何歳でしょうか。（2019年公表値）

女性 \_\_\_\_\_歳      男性 \_\_\_\_\_歳

問題4 下記の空欄に当てはまる語句①～⑤を記入して下さい。（教科書p.144）

厚生労働省は、日常生活に制限がない期間を(① )と定義し、算出している。2013年の健康寿命は男性(② )歳、女性(③ )歳である。平均寿命との差で見ると男性は(④ )、女性は(⑤ )の差があることが分かる。何らかの不調を抱えずに、最後まで元気に過ごすには体づくりが欠かせない。

※2016年公表の健康寿命は男性( )・女性( )

問題5 下記の空欄に当てはまる語句①～⑥を記入して下さい。(補足資料)

エリクソンは、人間を(① )存在であり、その発達が(② )なものであるとし、この老年期の課題(③ )を獲得し、(④ )を克服することであるとした。エリクソンの理論における統合とは、自分の人生という事実を受け入れ、(⑤ )に対してそれほどの(⑥ )を持たずに立ち向かう能力を意味する。

※「統合」の概念に関する記載は教科書 p.146 にもあります。

『高齢期の心と体②』

表1. 高齢期におこる心身の変化一覧

身体機能	身長	40歳代から減少し始める。 原因( )
	体重	男性は30代、女性は40代をピークとして減少し始める。 原因( )
	姿勢	背や腰が曲がる。( ) 膝が曲がる。( )
	その他	皮膚( ) 毛髪( ) 目( )
運動機能	筋力 歩行	筋肉量および筋力の低下( ) 身体活動量の低下( ) 歩行速度の低下( )
生理的機能	血圧 体温 消化	加齢に伴い血圧の上昇( ) 動脈壁の形態学的変化( ) ( )の低下 ( )・( )機能の低下⇒( )
認知機能	知能 認知症	( )…過去の経験／緩やかに低下 ( )…新たに習得／急激に低下 65歳以上の__人に1人の割合(500万人／2018年)

問題6 キューブラー・ロスによって定義された「臨死患者が死を受容する過程」について、以下のA～Eの文章を順番に並べて記入して下さい。(教科書p.149)

- A (取引) あきらめの中でお死を延期しようとする条件つき延命願望としての取引
- B (抑うつ) 生の喪失そのものに直面する感情としての抑うつ
- C (否認) 予期しなかった生命の危機に直面した際の防衛反応としての否認
- D (受容) 世界から自己を引き離し、死を迎え入れる最後の心境としての受容
- E (怒り) 人生や未来が不当に奪い取られることに対してのとまどいとしての怒り

( ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ )

### 『高齢期の心と体③』

問題7 下記の空欄に当てはまる語句①～④を記入して下さい。(教科書p.126)

ロコモティブシンドローム(以下:ロコモ)とは、別名(① )と呼ばれており、運動器の障害により、(② )になるリスクの高い状態になることをいいます。日本整形外科学会が、2007年(平成19年)に提唱しました。ロコモの原因には大きく分けて(③ )と、(④ )があります。

③の事例:変形性関節症、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症、下肢骨折 など

④の事例:筋力の低下、持久力の低下、反応時間の延長、運動速度の低下

●ロコチェック項目(1つでも当てはまる症状があれば注意が必要です。)

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡り切れない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物(牛乳パック2本程度)をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

問題8 下記の空欄に当てはまる語句①～③を記入して下さい。(教科書p.124)

フレイルとは、2014年に日本老年医学会が(① )の訳語として定めた表現であり、厚生労働省によると、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態であるとされています。フレイルは、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの(② )な変化や(③ )な変化も含まれます。

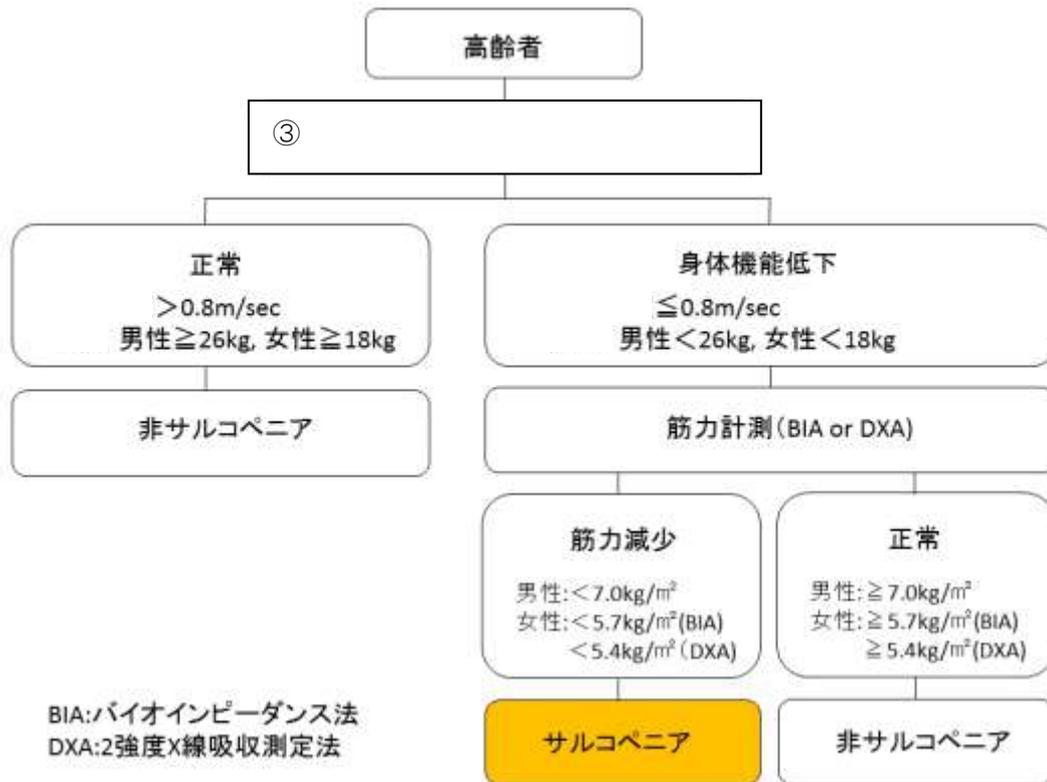
●フレイルの診断基準

(3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合はプレフレイル)

- ①半年で意図しない2~3kgの体重減少
- ②疲労感(何をするのも面倒だと週3-4日以上感じる)
- ③週に一度も運動や体操をしないなど活動量の低下
- ④横断歩道を渡り切れないなどの歩行速度の低下
- ⑤握力の低下(ペットボトルキャップが開けにくいなどの筋力の低下)

問題9 下記の空欄に当てはまる語句①～③を記入して下さい。(教科書p.125)

サルコペニアとは、「(① )や筋肉の進行性かつ全身性の(② )に特徴づけられる症候群で、身体機能障害、QOL 低下、死のリスクを伴うもの」と定義されている。2014年にアジア人用に握力などの診断基準が発表された。



( 島中泰彦、他. Sports medicine.2015;27:2-11 / 教科書 p.125)

### 高齢期を考慮に入れた運動を考える上でのポイント

- ・何かしらの病気や症状を抱えていることを念頭に入れて運動を考える。
- ・急激に大きな力を発揮するような運動は血圧の上昇を招いたり、筋肉や骨格に大きな負荷を与えたりするので、無理なく行える運動を考える。
- ・下肢（特に大腿部等）の大きな筋肉を動かすような運動を取り入れ、全身の血流を促進させるような運動を考える。
- ・身体を動かすだけでなく、人との関りを創出できるような運動を考える。