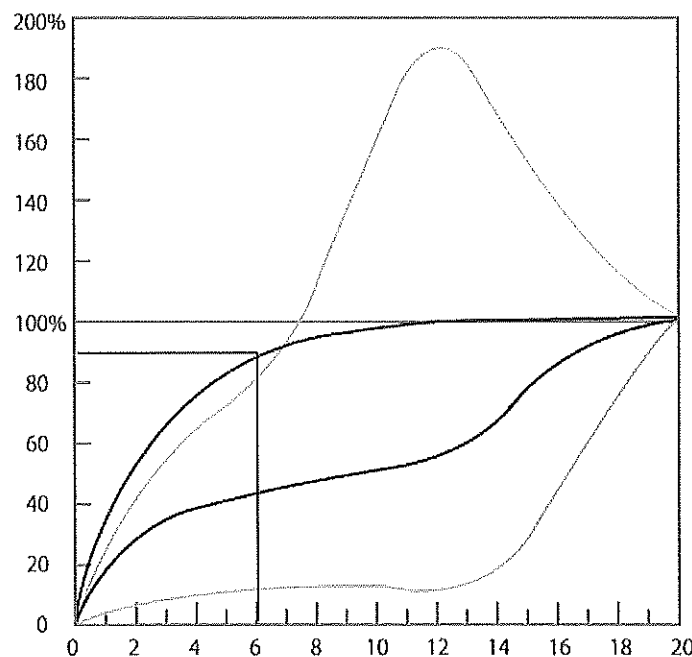


【生活科学（第4回）】

- ・ ライフステージにおける健康被害 part 2
- ・ ライフステージに適した運動を考える

北九州市立大学
村江史年（むらえふみとし）

スキヤモンの臓器別発育曲線



前回の訂正

講義課題

標準的な発育をしている小児において脳重量が成人の約90%に達する年齢はどれか。

正 5－6歳

誤 8－9歳

スケジュール

	日程	テーマ
第1回	4月15日	ガイダンス、ライフデザインとウエルネス 済
第2回	4月22日	SDGsから読み解く健康とは 済
第3回	5月13日	ライフステージにおける健康被害
第4回	5月20日	ライフステージに適した運動
第5回	6月3日	自然災害と健康
第6回	6月10日	ストレスと心のケア
第7回	6月17日	地域社会で守られる健康で安全な暮らし

※第4回目の講義は動くことのできる服装で参加をしてください。
(学校指定ジャージ)

老年期

1) エリクソンにおける「統合」の概念

2) 老年期の特徴

- ・ 高齢化率
- ・ 平均寿命と健康寿命

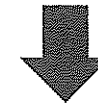
3) 老年期の健康被害

- ・ ロコモティブシンドローム
- ・ フレイル
- ・ サルコペニア

老年期と聞いて、あなたのイメージすることは何ですか？

老年期と聞いて、あなたのイメージすることは何ですか？

- ・ 社会のイメージと当事者本人とのギャップ
- ・ 心身ともに若々しく、社会参加を望む
- ・ 健康への不安を抱えている



- ・ 長寿社会の実現
- ・ 積極的な社会参加を認める時代

老年期の捉え方と「統合」の概念を知る。

人生の最終章ともいうべきこの章では、一人の老年期の男性を紹介することから始めよう。

彼は現在 65 歳である。この男性は、かつて母親に衣食住を依存し、ときには周囲の大人に反抗しながらも一人の人間として社会で自立して生きる能力を身につけ、小学校、中学校時代には、学友からのいじめに負けることなく、受験を乗り越えてきた。また、社会人となってからは、エリート街道から外れ、出世する同僚からは冷ややかな眼差しで見られながら、ときには自己を見失うこともあったが、黙々と働いて妻子を養ってきた。この男性は 5 年前、定年退職し、そして、今、老年期に至っている。このような男性を人は老人とよぶ。もちろん第三者的にみれば年をとった人、すなわち老人かもしれないが、彼自身は老年期という発達段階を生きる「わたし」という固有の人間なのである。

老年期の捉え方と「統合」の概念を知る。

エリクソンは、人間を一生発達しつづける存在であり、その発達が漸成的なものであるとし、この老年期の課題「統合」を獲得し、絶望を克服することであるととした。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、死に対してそれほどの恐怖感を持たずに立ち向かう能力を意味する。これは、その人の現在の状況と共に過去の歴史を統合し、その結果に満足しているという感覚を表している。また、絶望とは、青年期や成人期に対する後悔や願望であり、これまでの失望や失敗を自分自身の内部に包摂しきれないとき生じるものである。エリクソンは、絶望の感覚より統合の感覚が少し上回ることが必要だとしている。

当たりまえのことではあるが、人間は誰でも人生途中で命絶えることがなければ老年期を迎える。先に紹介した男性の場合も、身体的にも心理的にも社会的にも多くの危機に遭遇した人生であったが、くじけることなく生き抜いて老

老年期の捉え方と「統合」の概念を知る。

わが国では急速な人口の高齢化を迎え、寝たきり老人やその介護，老人性痴呆，老人医療費などさまざまな観点からその問題が取り上げられるようになった。このような観点のみを日々見聞きすると，老年期を迎えることが非常に不幸なことのように思えなくもない。しかし，老年期を迎えられたということは，発達途上で生じたさまざまな問題に屈することなく生き永らえ，その寿命を全うしつつあることを意味する。また，命あるものはすべて始まりと終わりがあり，人間の場合，始まりが乳幼児期であり，終わりが老年期である。

看護のために人間発達学（第3版） 医学書院 p.186

心理社会的発達理論

人間は生涯発達を続ける存在であり、人生を8つの発達段階に分け、各発達段階における課題について定義した。



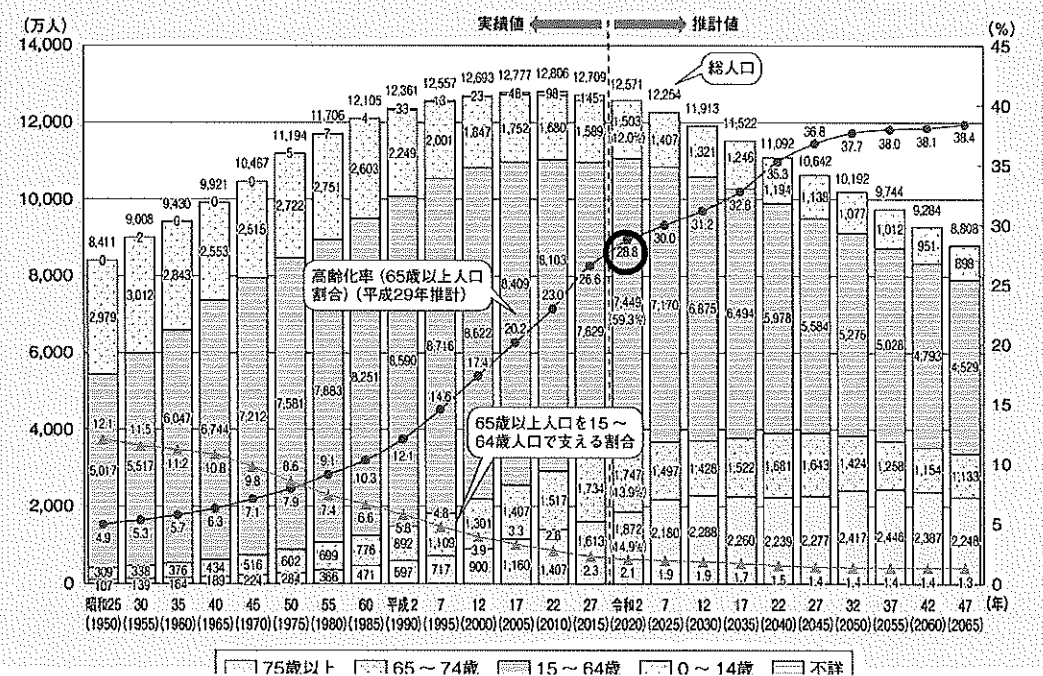
エリク・H・エリクソン
(アメリカの発達心理学者)

発達段階	年齢（目安）	発達課題
乳児期	0-1歳半	基本的信頼
幼児前期	1歳半-3歳	自立性
幼児後期	3歳-6歳	積極性
学童期	6歳-12歳	勤勉性
青年期	12歳-22歳	自我同一性
成人期	22歳-35歳	親密
中年期	35歳-60歳	生殖
老年期	60歳以上	統合

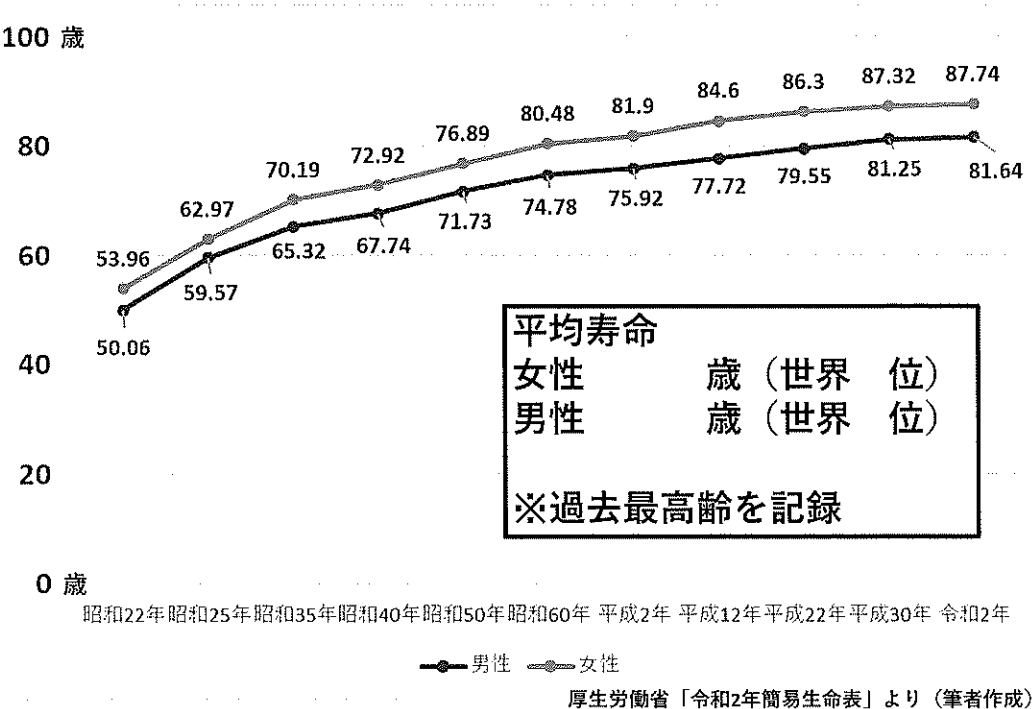
老年期の区分について

- 65歳から74歳までを①
- 75歳から85歳までを②
- 85歳以上を③
- 100歳以上を④

高齢化率について 高齢化率



平均寿命について



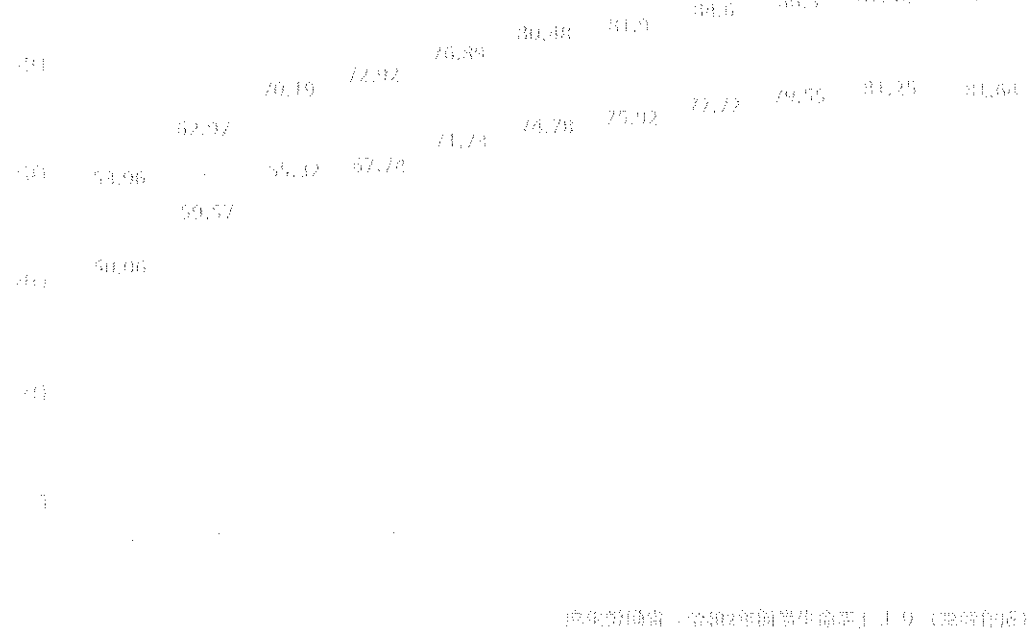
健康寿命という考え方

-平均寿命だけが延びてもダメ-

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。2019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力づくりが欠かせない。

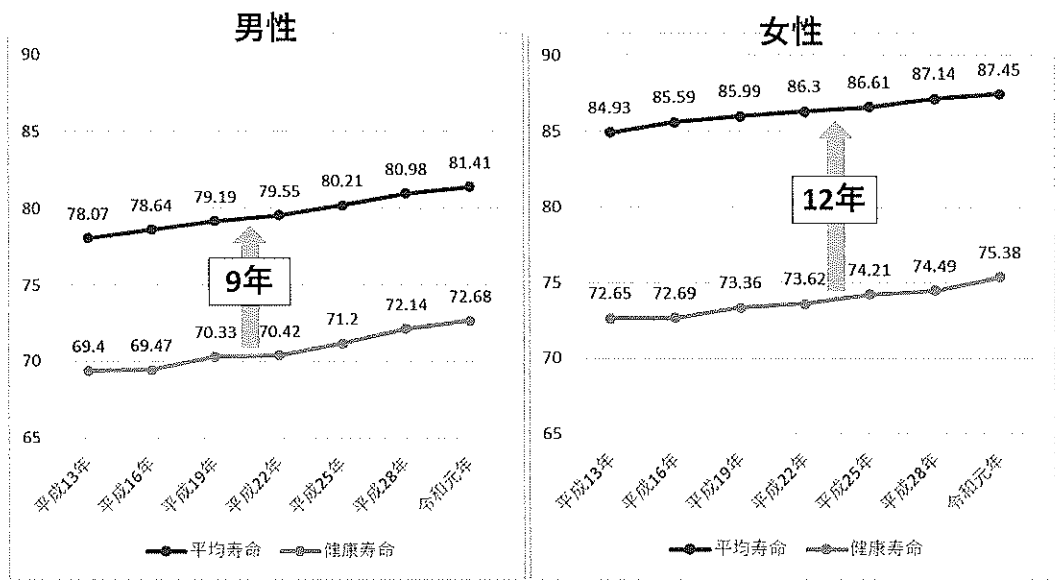
平均寿命について

なぜ、これだけの長寿国になったのか？

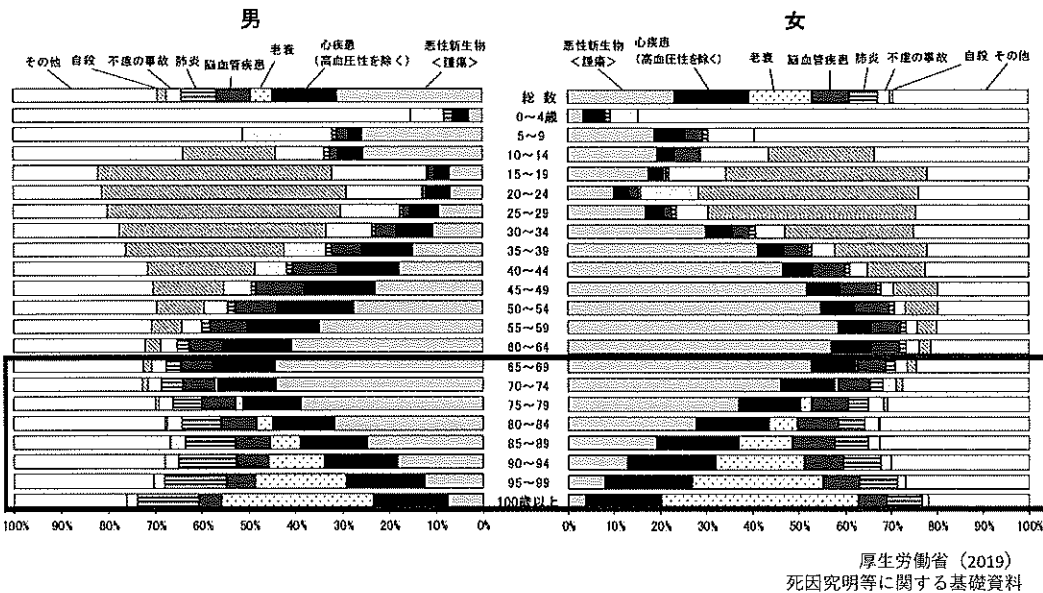


平均寿命と健康寿命の差

厚生労働省「令和2年簡易生命表」より (筆者作成)



性・年齢階級別にみた主な死因の構成割合（令和元年（2019））



ロコモティブシンドロームの 診断基準（ロコチェック）について

※ 1つでも当てはまる項目があれば要注意です。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③階段を上が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分ぐ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。

ロコモティブシンドロームについて

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

例）変形性関節症、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症、下肢骨折

④

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

フレイルについて

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（ ）な変化ものも含まれます。

フレイルの診断基準について

- 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）を感じる。
③週に一度も運動や体操などしないなどの活動量の低下
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）

●フレイルの診断基準
（ 以上該当すると 、 だけの場合は ）

サルコペニアについて

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。



③（ ）

サルコペニアの診断基準

（島中泰彦、他、Sports medicine.2015;27:2-11）

