

【高齢者の生きがい】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

2 高齢者の生き方

(2) 高齢者の状況

――続き――

第2 高齢者の変化

高齢者は体の変化と共に、性格の変化もみせます。また、その心の変化は歓迎されるものだけではありませんし、猜疑心が強くなったり、わがままになったりと変化していきます。一方で、老いを自覚して魅力的な老人になる方もいます。

「老人の性格に変化をもたらす要因」

・性格を変える

身体の衰えは老人から自身ややる気を失わせると想像できます。このように、老人の性格に変化を与えるものについては

①身体

身体的な低下、運動能力の低下、視力・聴力の低下、意欲や気力の低下は高齢者にとって老いを自覚するものです。老いのストレスは大きく老人の性格を変える要因になります。

②精神

以前のこと、現在のことなどを正しく記憶する力が低下すると、失敗を恐れ会話をしなくなることで、好奇心をもって取り組めなくなることがあります。老人がふさぎこむ理由の一つは、自分の記憶能力の低下を意識している場合があります。

③社会環境

退職、家庭内の役割交替、子どもの独立、配偶者や友人との死別、周囲の老人扱いなどは、自分の家庭内での存在意義を見失うことにつながります。

第3 高齢者の状態

(1) 精神機能

- ・高齢者は、一般的に感情面や人格面で、年をとるとともに、頑固になることが多いです。
- ・保守的傾向が強くなり、人に対してはきびしくなるとともに疑いやすくなるといわれています。
- ・死に対する不安から、自分自身の健康状態への関心が異常に高まることもあります。

- ・中枢神経系は、年をとるとともに様々な変化が起きてきます。
- ・それらに伴って心理的な要因や、環境の要因および身体的要因が加わって高齢者の精神機能の症状が出現します。
- ・神機能の老化は、個人差が大きいことが特徴としてあげられます。
- ・一般に高齢者は、記憶の中でも新しいことを覚えることが困難になり、また、過去の体験についても、もの忘れが目立つようになります。
- ・注意力や集中力の保持をすることが難しくなります。

(2) 知的能力

- ・一般的には、年をとるとともに複数の疾患をわずらうことが多くなります。
- ・高齢者の疾患の中には、様々な心理的な変化をおこす場合があります。
- ・例えば、知的能力は健康な高齢者では劣えていくのは小さく、かなり高齢まで維持されます。
- ・しかし、高齢者の中で、日常生活に問題が起こるような急激な知能の低下がみられた場合（たとえば、御飯を食べたことを忘れてしまい、食事を再度要求したりする場合、）は、病気を疑うべきであることが指摘されます。
- ・認知症を伴う疾患は、知能の低下が全面的に症状として現われます。
- ・知的能力と関係して記憶機能も健康な高齢者では、それほど加齢の影響はないとされています。
- ・アルツハイマー型認知症は、記憶機能の低下が病気の初期に現われ、病気が進行して中期以降には人格の変化もみられることが知られています。
- ・認知症の性格の特徴は、頑固であること、社会性に欠けること、わがままであることがみられます。
- ・初老期・老年期のうつ病者の性格傾向の中心は執着性格と考えられます。

(3) 高齢者とうつ

- ・高齢者は、うつ状態が現われやすいといわれています。
- ・老年期に入り、定年退職、配偶者の死、身体面の老化といった社会的、心理的、肉体上の喪失体験から反応してうつ状態になることが多いです。
- ・認知機能とは、五感（視る、聴く、触る、嗅ぐ、味わう）を通じて外部から入ってきた情報から物事や自分の置かれている状況を認識したり、言葉を自由に操ったり、計算したり、何かを記憶したり学習したり、問題解決のために深く考えたりといった人の知的機能を総称した概念です。

(4) 加齢が認知機能に与える影響の特徴

①大きな個人差と機能による差

- ・高齢者の認知機能は、個人差が非常に大きいのが特徴です。
- ・これは内在性の要因（遺伝、ストレス、体調、精神状態など）に加え、社会文化的な関わり（教育、職業、趣味、運動など）といった多数の因子が複雑に絡み合っただけ影響を与えているためと考えられています。
- ・加齢の影響は認知機能を構成する個々の要素によっても異なります。
- ・例えば、知能を「教育や学習などの社会文化的経験によって発達した能力」と「新しい環境に適応するために問題を解決していく能力」とに大別すると、前者が高齢になっても良く保たれるのに比べ、後者は加齢に伴って衰えやすいことが知られています。

② 情報処理速度の低下

- ・認知機能の加齢変化で全般的に言えることは、課題を遂行するのが総じて遅くなっていくことです。
- ・従って、瞬時の反応や判断というものは苦手になっていきます。
- ・これは脳内の情報処理速度が加齢に伴い遅くなっていくためです。
- ・しかし、ゆっくりと時間をかければ課題は正しく遂行できる場合が多いので、このことを考慮に入れないと高齢者の本来の能力を低く見積もってしまう可能性があり注意が必要です。

③ 物忘れ

- ・年をとるにつれて忘れっぽくなるのは誰もが感じることで、記憶力の低下は、いわば脳の老化現象の代表ともいえます。
- ・しかし、記憶にはいろいろなタイプの記憶があり、それら全てが加齢によって衰えるわけではないです。
- ・例えば、自分の身の回りにおこったできごとの記憶は、加齢によって衰えやすいのに対し、言葉の意味やそれに関する知識のような記憶はなかなか衰えないです。
- ・また、車の運転のように言葉よりもむしろ体を動かすことによって獲得された記憶もあまり加齢の影響を受けないようです。
- ・物忘れは、誰にでもおこる脳の生理的な加齢変化ですが、それ自体は病気でもない状態です。
- ・しかし、もし症状が月単位で進んでいったり、日常生活に支障を来すようになってきたりした場合は、認知症の初期症状である可能性も考えられます。（専門医による診察を受けることが大切です。）

④ 賢くなり続けられる脳

- ・これまで加齢が認知機能に与える影響が、「高齢者の知的機能は若い人よりも劣っているのか？」と言われるとそうは言えない状況です。
- ・高齢になってもますます活躍をする芸術家、文芸家、政治家、組織や企業の

指導者などが世の中に多くいます。

- 古くから「円熟」「老練」「長老の知恵」といった言い回しがあることから明らかです。
- 脳は、生涯にわたって学習をし、知識を増やし続けることが可能です。
- 従って、そういった知識や長年の経験を生かした総合的な「知恵」というものは、脳が健康な状態を保ち続けられさえすれば、生涯にわたって向上し続けることができます。
- からだの他の組織とは違う、私たちの脳の最も素晴らしい点のひとつです。

(参考「公益財団法人長寿科学振興財団のHP」)