

KT-27 高齢者体験装具

“おいたろう”

ご使用の手引き

ご使用前に

必ずお読みください



危険 (禁止) 事項

- 本来の目的（疑似体験行為）以外に使用しないでください。
- 破損した状態でのご使用はおやめください。
- 健康状況のよくない方、乳幼児、妊娠中の方はご使用できません。
- 感染症予防のためゴム手袋は再使用しないでください。



確認事項

- 器具に破損がないか（安全に使える状態であるか）
- 使用環境に問題はないか（疑似体験をしても危険が生じないか）

疑似体験セットを装着することにより、運動能力・知覚能力とも著しく低下いたしますので、必ず通常の状態の方が支援できる環境でのご使用をお願いいたします。



警告



本器具を医療用・作業用に転用して使用すると、身体に重大な損傷を与える状況が発生する場合があります。

はじめに

高齢者体験装具とは、手や足に「重り」や「サポーター」をつけて運動能力を80歳前後に低下させる為の装具です。

なぜ、このような体験をすることが必要なのでしょうか？

そもそも、こういうセットをつけてシミュレーションをしたのは、カナダの建築に携わる設計士及び建築士が、自分の建築する建物が高齢者に対して使いやすく親切に設計されているか？実際に自分が体にそのような装具をつけてチェックするために開発され、広く普及されたものである。図面上で、頭に考えたものと、実際にその場面でのシミュレーションでの差は無いのかということが、そもそも開発のはじめになっています。

この高齢者擬似体験セットが注目をあびているのは、主に建築関係の問題だけではなく、福祉関連の方々の間で高齢者の体の変化、運動能力を体験、知ることにより、各々の仕事をする上で色々な場面で利用されている。

当然、そういう利用の仕方は非常によいことではあるが、町に出てみると最新の設備を備えた建築だと言われている物の中にもいくつもの欠点を見つける事がある。デザインをあまりにも重視して、みせかけだけの良さで、実際に80歳のお年寄りが利用しやすいのか？という視点で見れば、ほとんど100点は取れない建物ばかりである。

実際に皆様方が今住んでおられるお住まいを思い浮かべてください。ご自身かもし高齢になって、運動能力が落ちたときにも安心して暮らせるでしょうか？想像してみてください。

- 入口：段差はありませんか？
- お風呂：足腰が弱っても、一人で安心して入れますか？
- トイレ：足腰に力が入らなくても立ち上がれますか？
- 寝室：2階だったら毎日楽に昇り降りできますか？

80歳の世界は。想像してもほんの一部にすぎないのです。このセットは「想像の世界」を実際に体験した時との違いを実感していただくのが狙いです。安心してはられません。誰でも平等に与えられているのが、「歳をとっていく」ということです。

なぜ手袋をするのでしょうか。



手先の感覚を鈍くするのが目的です。
買い物の時、小銭が取り出しにくい事がわかります。
薄い紙（切符やカード等）が扱いにくいことがわかります。
（つるつるした床、テーブルなどに置き、取りにくい事を体験する）

なぜ、おもり、サポーターをするのでしょうか。



足が上がらない、少しの段差でもつまづく様にするのが目的です。
お年寄りがよくペタペタ歩く理由がよくわかります。
（その方が姿勢が安定する）おもりの入ったベストを着けて前かがみで腰が曲がる状態を作ります。

足元が怖いので下ばかり向いて歩いてしまう。その為に、下にあるものがしゃがみにくく取りにくい。また、無理をして背を伸ばす動作もバランスを崩して転倒する危険があります。（圧迫骨折の原因）

なぜ眼鏡をかけるのでしょうか。

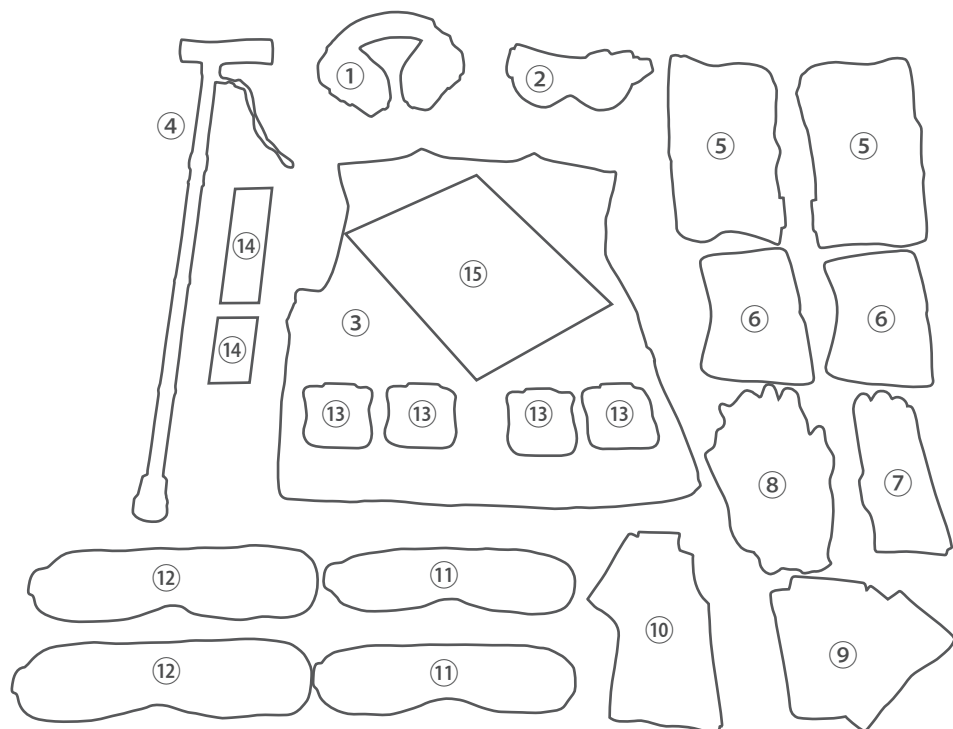


白内障になると、多くの人が、物が黄色くぼやけて見えるようになります。
また、遠近感が無くなります。（夜の外出は控えた方が良い。）
特に、雨の日の夜の運転は、絶対にしない方が安全です。
（看板・標識の黄色・オレンジ・ピンク等は見えにくい。）

なぜ耳栓をするのでしょうか。



高い声などの高音が聞き取りにくくなります。
歳をとると音が聞こえにくくなります。



●セット内容

- | | | |
|-------------------|-------------|--------------------|
| ① イヤーマフ×1点 | ⑥ 肘サポーター×2点 | ⑪ 手首用重り×2点 |
| ② 視聴覚障害体験用ゴーグル×1点 | ⑦ 白手袋×1組 | ⑫ 足首用重り×2点 |
| ③ チョッキ×1点 | ⑧ 手袋×10組 | ⑬ チョッキ用重り×4点 |
| ④ 杖 折りたたみ式×1本 | ⑨ 手サポーター×1組 | ⑭ 補強用マジックテープ長短×各1点 |
| ⑤ 膝サポーター×2点 | ⑩ 靴サポーター×1点 | ⑮ 説明書×1（本書） |

装着は、すべて「利き手」「利き足」に装着してください。

装着の過程においても、姿勢が不安定になりますので、できるだけ安定した姿勢（椅子に座る等）で装着してください。周囲に小さい子どもがいる場合などは、大人の十分な監視の下で「装着・体験」をしてください。

特に「杖」・「チョッキ」・「おもり」にはご注意ください。

目的外での使用は絶対にしないでください。

① 利き足に靴型サポーターを靴の上から装着する

靴の上から装着してください。

- ・利き足に装着してください。
- ・ゴムの締め方を体験する方の年齢や体格に合わせて加減し、必ず痛みがないことを確認してください。
- ・後ろが止まらない場合は付属のマジックテープで補強してください。

② 同じ足に膝サポーターを後ろから回して前で止める

広げてみて幅の広い方が上になります。

- ・サポーターの上下を正しくし、ゴムの締め方は体験する方の年齢や体格に合わせて加減し、必ず痛みがないことを確認してください。
- ・両サイドの金属ステーが、足の両サイドにあることを確認してください。
- ・膝が曲がりにくいですが、曲がること、当たっている箇所が無いか確認してください。
- ・前が止まらない場合は付属のマジックテープで補強してください。

③ 同じ足首に、重り(大)をしっかりと付ける

④ 肩チョッキを装着する(前は締めてください)

重りの装着は「重り固定ベルト」の下側から「重りのベルト」をマジックを外面にして通してから折り返してしっかりと押さえます。

肩チョッキには「重り」がついていますので、ゆっくりと着脱して周囲の人や自分自身にも当たらないように注意してください。

⑤ 利き手の肘に肘サポーターを装着する

ゴムの絞め方を体験する方の年齢や体格に合わせて加減し、必ず痛みがないことを確認してください。

⑥ 同じ手首に手首重り(小)を巻く

台などの上で装着して、足の上に落とさないように注意してください。足の上に落ちると怪我をする場合があります。

⑦ 視聴覚障害体験用ゴーグルをつける

メガネをかけている人はその上から装着してください。

メガネの上からかけられるようになっていますが、無理なら外してください。

⑧ イヤーマフ（耳あて）をつける

⑨ ゴム手袋、白布手袋、手のサポーターの順に装着する

ゴム手袋は感染予防のために、他人の使ったものを共有しないでください

⑩ 反対の手に杖を持つ

杖の正しいあわせ方を学びましょう

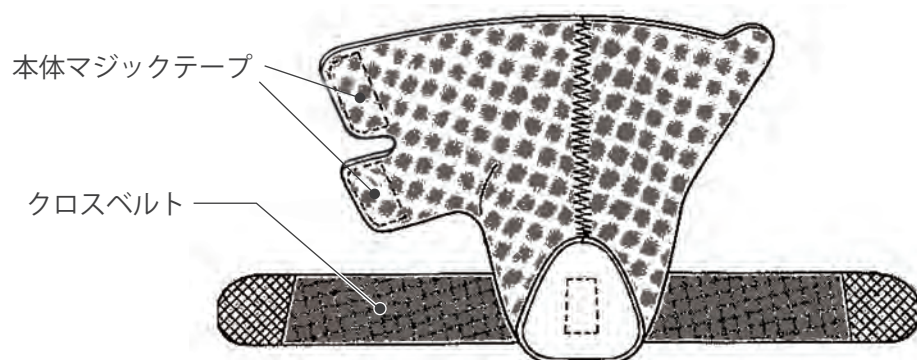
基本的に杖は、健足(健康な方)でつき、患足(悪い方)への加重を減らすようにします。

高さについては

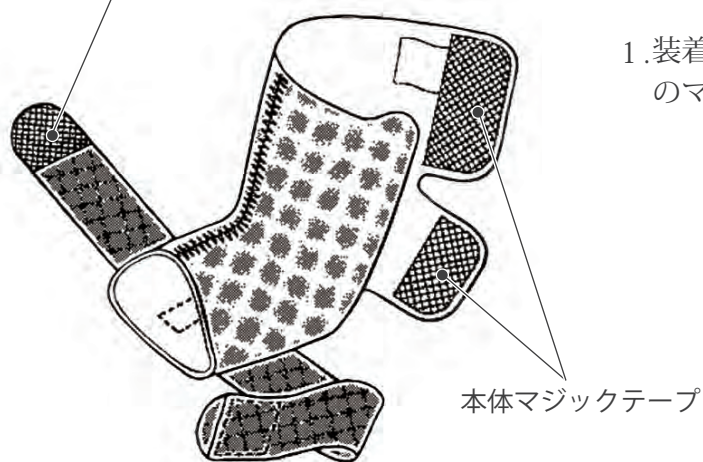
- ・大腿の付け根の高さ
- ・直立の状態で手首までの高さ
- ・身長 $1/2\text{ cm} + 3\text{ cm}$

など色々ありますが、利用する方によってはつきにくい場合がありますので、必要な方がおられる場合は、病院・医院のリハビリなどの先生や、信用のある福祉用具販売店などにご相談されることをお勧めいたします。

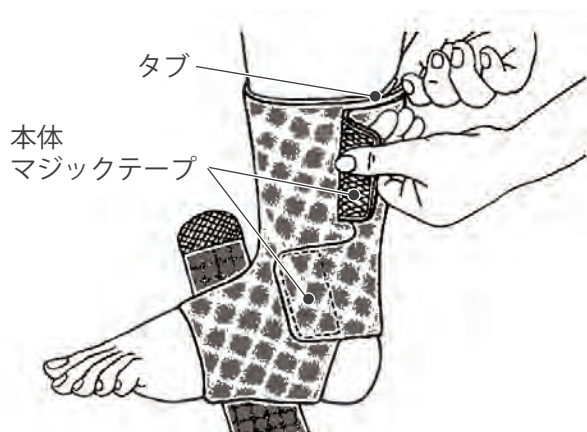
① 足サポーター 装着手順



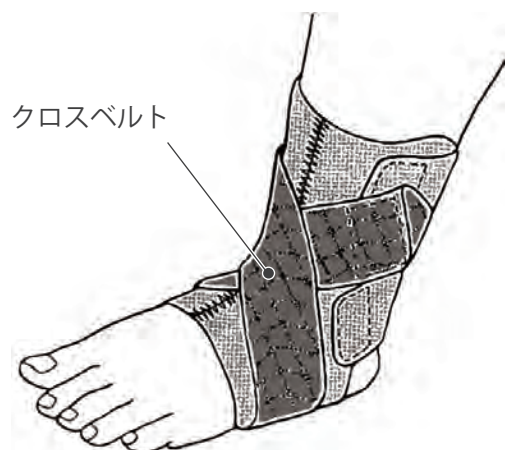
クロスベルトのマジックテープ



1. 装着に際して本体マジックテープ、クロスベルトのマジックテープをはずしておきます。

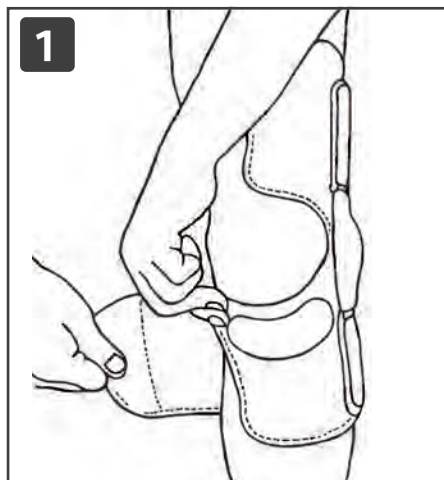


2. 取扱表示のついている方を肌側にし、本体に足を入れ、本体マジックテープの2ヶ所を止めます。(本体上部のタブを持つとシワがよらず装着できます。)

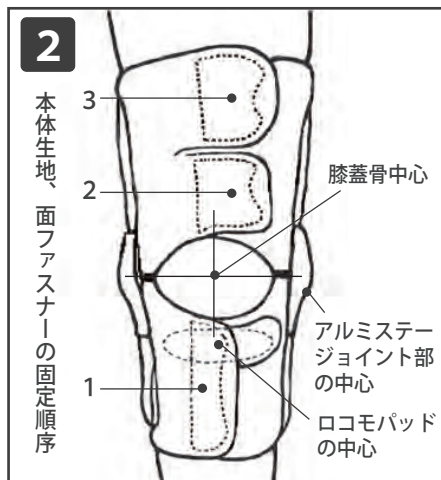


3. クロスベルトを図のように足背部で交叉させて本体に止めます。

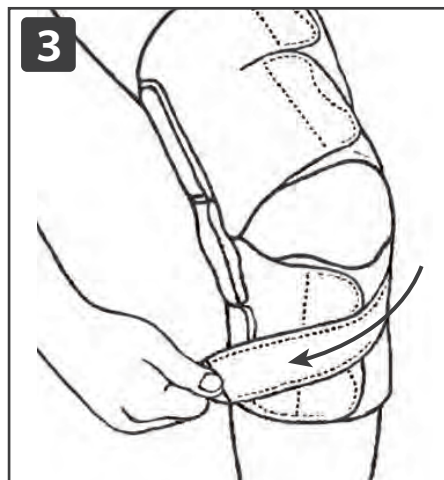
② 膝サポーター 装着手順



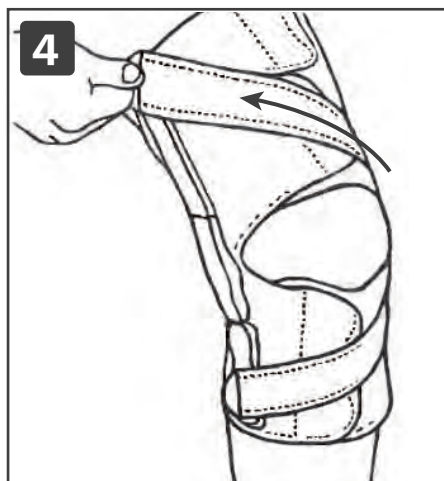
膝を軽く曲げ、膝の裏側から本体をあてます。膝のお皿の下にパッドを沿わせ、お皿の中心とパッドの中心を合わせ右図の1の面ファスナーをとめます。



本体全体を引き上げ、2,3の順番で面ファスナーをとめ、本体を正しい位置に装着します。



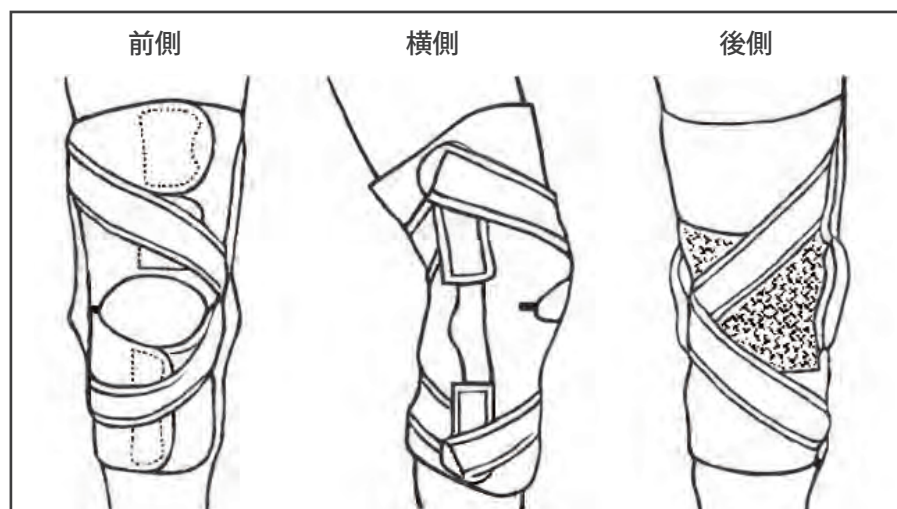
膝の外側で重なる2本のベルトのうち大腿後面から伸びるベルトは、反対側のアルミステーの下から下腿前面を通り、下腿内側のステーカバーの上でとめます。



もう一方のベルトは、同じくアルミステーの下から大腿前面を通り、大腿内側のステーカバーの上でとめます。

装着完成図

※イラストは左脚装着の図です。



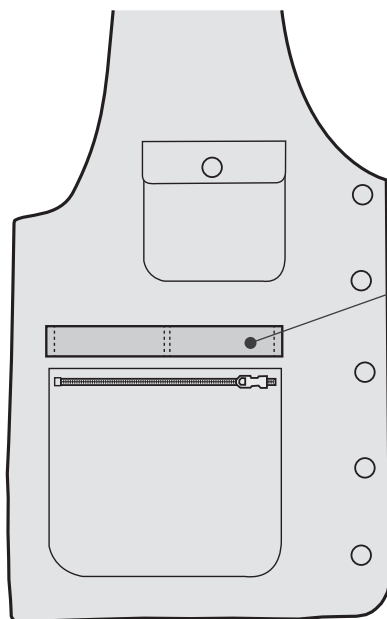
洗濯・保管・廃棄方法

- 洗濯の際は、必ず両側のアルミステーを抜いてください。
- 30℃以下の水で中性洗剤を使用し、手洗いしてください。
- 漂白剤、洗濯機、乾燥機の使用、アイロン、ドライクリーニングは避けてください。
- 洗濯後は陰干ししてください。
- 高温多湿を避け、水濡れに注意視、直射日光を避けて、常温保管してください。
- 本品を廃棄する時は、各自治体の廃棄区分に従ってください。

品質表示

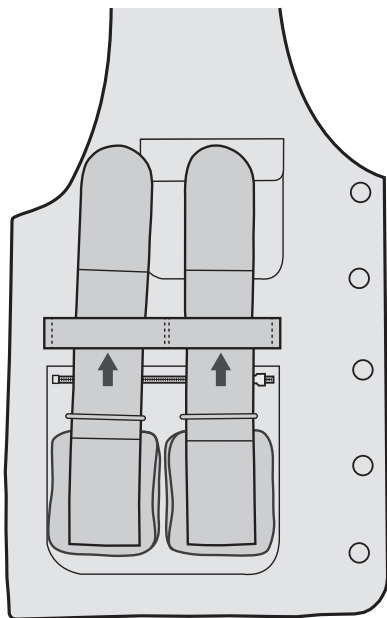
ポリエステル、ポリウレタン、ナイロン、アルミニウム、ケロブレンゴム

③ チョッキの重り 装着手順



(左右共通です)

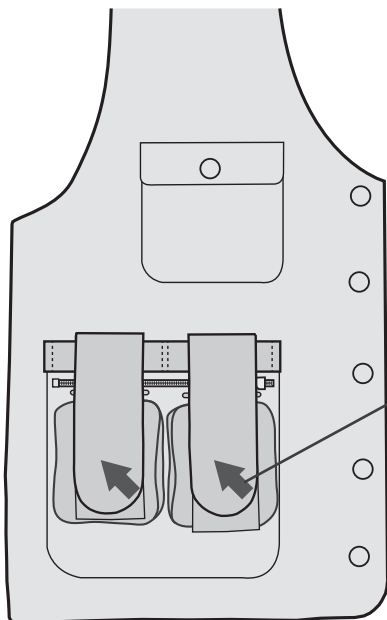
重り固定ベルト



1. ファスナー上部のベルト(重り固定ベルト)に、
重りのベルトをマジックテープ面を表にして
通します。

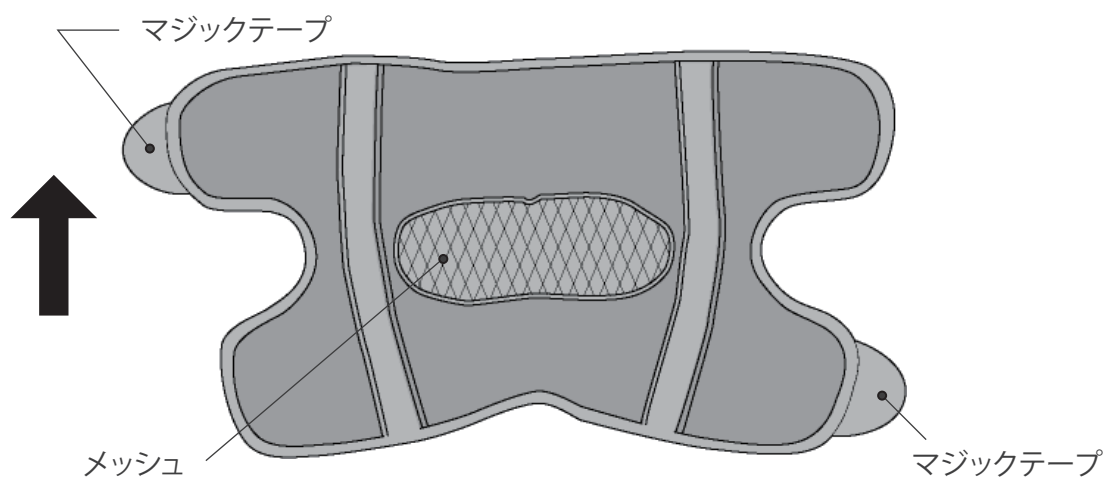
2. 重りの上端がファスナー位置にくる所まで持ち
上げます。

3. マジックテープの全面がしっかりと付く位置
で貼り付けしっかり押さえます。
手で重りを引っ張りテープが固定されているか
確認してください。



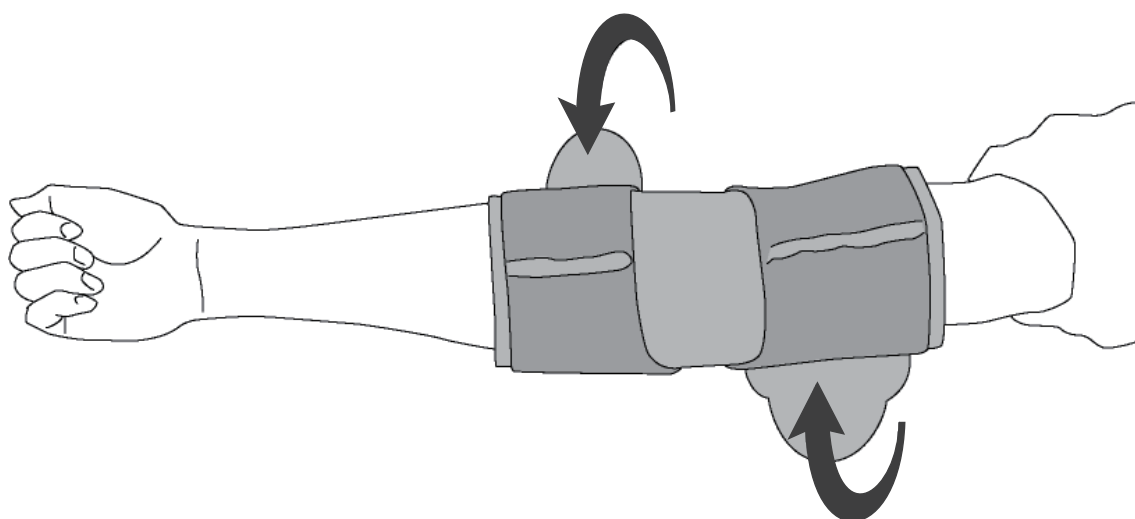
しっかりと押さえてください

④ 肘サポーター 装着手順



装着は肘をまっすぐにした状態で行ってください。
幅の広い面を上側にして、中央のメッシュを肘の
内側に合わせます。

装着は肘をまっすぐにした状態で行ってください。
下図のようにマジックテープを左右交互にひっぱり
ながら巻きつけます。この時、痛みが無いように
注意してください。



装着後肘を曲げて、再度痛みが無いか確認してください。

保管に関する注意事項

- チョッキ・重りは汚れた場合でも洗濯しないでください。重りの中には「砂鉄」が入っており、濡れると錆が発生して体験される方の服を汚す場合がありますので注意してください。
- 手袋などは使用後にすぐに洗浄してください。特に梅雨時、夏場は、チョッキ以外の布製品の洗濯・洗浄をお願いします。
- 長期に渡り保管する場合、「杖」はケースから出して「伸ばした状態」で保管してください。折りたたんだ状態では、内部のゴムの折れ曲がった箇所が弱くなり切れやすくなります。切れた場合、安全上 修理はできませんので注意してください。
- 視聴覚障害体験用ゴーグルのレンズ部分は、非常に傷つきやすいので取り扱いには十分注意してください。

高齢者体験を通じて

- ① あらゆる不自由さ、不便さを体験することにより老人の思いや、行動を理解しやすくなる。
 - ② 誰もが避けることのできない高齢問題を身近に感じとり他人事ではなく、自分の身に置き換え考える。
 - ③ 体験を通じて体験前と体験後の思いをどのようにして役にたてるのか。
 - ④ はたして今我々の身の回りのものは高齢者に対してやさしいか、見直すきっかけになる。
-

体験内容

視聴覚障害体験用ゴーグルをつけることにより

黒、濃紺、紫、青などのあらゆる色の判別が困難になりやすい。
視野が狭くなると、広く回りの状況が把握しにくくなる。
階段などの段差の感覚がつきにくい。

イヤーマフ (耳あて) をつけることにより

老人性難聴になると人との会話がしにくくなる。自分の会話の音量がつかみにくい。
テレビや電話の声など聞き取りにくくなる。
引っ込み思案になりやすい。

手袋をはめることにより

感覚が鈍くなり、物がつかみにくい、落としやすい。

サポーターをはめることにより

肘、膝、足関節などのあらゆる関節の曲がりにくさ、歩行時につま先が上がらず、つまずきやすいことを体験。

荷重チョッキに重りをつけることにより

前屈姿勢を体験。
視野が狭くなる。
足元ばかり目がいく。

高齢者体験の例

視覚

- ガスコンロの火を点火して、少しずつ小さくしていく。
消えたと思う人に手を上げてもらう。
- 黒っぽい服の人を並ばせて識別してもらう。

歩行

- 階段の昇り降りをして手すりの必要性を認識する。階段は特に足元が怖いので下ばかり向いて歩いてしまう。
(照明にも気配りが必要) 階段には絶対に手すりが必要である。→ 少し昇っただけでも疲労感におそわれる。
何事も一気にできない。→ 休憩場所が必要。手すり1つでも、「ついている場所、位置、高さ、材質、形、太さ」が適切かどうかで手すりの効果が違う

動作

- 装具を着けて、車椅子を自分で動かしてみる。装具を着けた人が車椅子を押してみる。
できればスロープがあれば、なお良い。
少しのスロープでも、実際に歳をとり、障害をもつという2つのハンデがあれば、なお大変であることが実感できる。

感覚

- 財布を各種用意して、同じ金種で金額を入れておき、お互いに言った金額を出してもらう。
お年寄りはお小金の出し入れに時間がかかる。
薄暗い場所だと金種の判別がしにくい。
時間がかかるので、ついにお札を使って買い物をする。
その為、財布の中はお小ばかりになる。
昔のように、お年寄りには大きな「がまぐち財布」が使い良い。
- お箸、茶碗をもってもらう。食事の時、お箸、茶碗等落としやすい。小さい物、細い物はつかみにくい。道具を工夫する。(お箸は塗り箸はやめる。スプーン、フォークを使うのも一つの方法)
台所での洗い物を落としやすくなる。(洗剤がついているとなおさらである)

- 紙コップに透明の飲み物（水）等を入れて飲んでもらう。
まず、容器を開けるのが滑って大変である。
深いコップは、お年寄りにとっては大変飲みづらい。
なぜなら、首を後ろに大きく曲げることができにくくなる為に、非常に苦しくなる。
（口が広くて浅いコップが良い）
紙コップの飲み物を手で押さえすぎる。中身が飛び出す。開け口も開けにくい。

聴覚

- 公衆電話などで天気予報を聞いて、同じように言ってもらう。
高い声等の高音が聞き取りにくくなる。早口も禁物。
- テレビの音量の表示を隠しておいて、いつも聞いている所まで音量を上げてもらう。
（一定した音の出るものが良い。音楽は良くない）
歳を取ると音が聞こえにくくなるが仕方ないことである。
まわりの者が理解してあげるようにすることが大切です。
その他、街で見かけたこと事家庭内の事など、不自由だろうなと感じたことを体験してみて下さい。

製造元
株式会社 大井製作所
〒602-8004 京都市上京区下長者町通新町東入

販売
株式会社 京都科学
〒612-8388 京都市伏見区北寝小屋町 15 番地

参 考 資 料

I. 老化について

1. 老化とは

a) 老化の種類

生理的老化・病的老化・社会的老化・心理的老化

b) 老化現象（ストレーラーによる定義）

普遍性・・・・・・・・生物すべてにあらわれる

内在性・・・・・・・・身体部分を要因とする

進行性・・・・・・・・不可逆的で常に進行する

有害性・・・・・・・・身体機能を劣化させ生存に悪影響を与える。死因となる

c) 老化学説

プログラム説・・・遺伝子に最大寿命の情報があらかじめ組み込まれている

体の皮下組織の繊維芽細胞の分裂に最大寿命は関係する。
(細胞分裂の回数 ヒト・50回 ネズミ・20回)

エラー説・・・・・・・・遺伝子には老化情報はないが、情報を引き出す際に何らかの原因で
以上が発生する

2. 老化による身体変化

A. 目

1. 老眼・・・40代より水晶体の硬化が始まり60～65歳で弾力性が失われる。
2. 老人環・・・脂肪の粘着により黒目の周囲に灰色の輪ができる。
3. 白内障・・・水晶体の濁りは60代で70%、70代で90%に発生。
4. 緑内障・・・眼圧の上昇にともない次第に視力が低下する。

病気による目の変化

- 高血圧・動脈硬化・・・網膜出血
- 糖尿病・・・・・・・・・・眼底出血・網膜剥離

眼球の老化による諸機能の低下

1. 視力低下、上目瞼の下垂・眼球の落ち込みによる視野狭窄
2. 青色に対する感度の鈍化による黄色・青色の判断力の低下
3. 視力の低下 平均視力 60代・(0.5～0.6) 70代 (0.4弱)・80代 (0.2～0.3)
4. 老眼 焦点距離 20代 (10cm) 40代 (18cm) 50代 (50cm) 70代 (100cm)

B. 耳

聴力の低下・・・感覚細胞の減少と加齢による鼓膜の硬化が原因

● 現象

1. 高音が聞き取りにくくなる。
2. 耳鳴りがするようになる。

難聴の自覚は50代頃より始まり、聴力は20歳くらいから低下する。
感覚細胞・神経細胞が弱まることにより高齢化と共に、高音性難聴の傾向が顕著になる。

C. 脳

1. 神経の働きの低下

- ・脳細胞の減少により運動神経・感覚機能が衰え、眼球の調節機能、聴覚、味覚、臭覚、触覚、痛覚等の知覚情報の入力器官に影響し、外界からの情報を受け入れにくくなる。

2. ボケ現象

- ・もの忘れ・周囲の物事に対する興味や関心が薄れ、注意力が散漫になる。関心が自分の周囲のことに集中して利己的になる。

3. 結晶的能力

- ・120億の脳細胞は分裂せずに、加齢とともに20歳代をピークとして減少していく。流動的知能は低下するが、結晶的能力に大きな低下はない。実際の社会的人間は、人生上の経験、学習、教養、見識、意志力、洞察力、判断力などにより脳細胞だけでなく数兆にのぼる神経芽細胞によって互いに連絡しているので、脳細胞の減少が社会活動への適応力低下に大きく影響するわけではない。

D. 味覚

- ・舌の味蕾細胞、唾液の分泌の減少により、塩辛さに対する感覚が低下する。
60代以上では、20代と同じ塩辛さを感じるのに4倍の塩分が必要になる。

E. 歯

- ・歯槽膿漏や虫歯による歯の脱落で、70代で平均14本、80代で平均8本に永久歯の数が減少する。(本来の永久歯の数32本)

F. 肺

- ・胸郭の変化、加齢による肺胞の拡張・弾力性の低下、肺動脈の肥厚、喫煙習慣、大気汚染等により肺の換気能力が低下し酸素不足となる。運動したり痴呆になったりすると予備能力が低下しているので、感染症になりやすく注意が必要である。

G. 心臓

1. 虚血性心疾患・・・冠状動脈の加齢による動脈硬化
2. 不整脈・・・・・・洞結節の細胞数の減少による
3. 房室ブロック・・・刺激伝道系の繊維化

心臓が1分間におくりだす血液量(心拍出量)は加齢と伴に減少する。
20代をピークにとすると70代はその50%に低下する

H. 血管

動脈硬化

1. 粥状硬化(厚い)・・・脳や冠状動脈が詰まる
2. 中膜硬化(中)・・・腕などの蛇行した動脈が発生
3. 細動脈硬化(薄い)・・・脳や肝臓の内膜の変性で生じる
60歳～80歳の50%において大動脈の粥状硬化をみる

『人間は動脈とともに老いる』トマス・シデナム(17世紀の英国医師)

I. 胃・食道・腸

- 胃・・・・胃粘膜の萎縮により胃液分泌が減少し、粘膜の物理的・科学的刺激に対しての抵抗力が弱くなる。
- 食道・・・・食道壁の萎縮により運動機能(ぜん動)が低下する。
- 腸・・・・腸内容物の運搬機能は加齢と共に低下する。

J. 肝臓・脾臓

肝臓・・・老化により肝実質細胞が減少する。また、肝予備能力が低下するために薬物代謝における血中の半減期が長くなる。

脾臓・・・重量と体積が減少する。予備能力が低下する。

肝臓・脾臓とも量的な減少はあるが機能的な低下にはならない。
ただし、予備能力の低下は免れない。

K. 腎臓・泌尿器

腎臓・・・腎血流量の減少でネフロン（必要素を吸収し、尿を濃縮する物質）減少のため、高齢者は薄い尿の多量排泄で脱水しやすい。

泌尿器・・・前立腺肥大、尿道狭窄、膀胱結石で、膀胱炎を起こしやすくなる。

L. 骨・皮膚

骨・・・骨粗鬆症により骨折しやすくなる。

皮膚・・・弾性繊維組織の変性や萎縮により乾燥し皮膚掻痒症を起こす。

Ⅱ. 高齢者・障害者の心理

1. 高齢者・障害者のこころの理解に向けて

老いや障害を体験していない者が、高齢者や障害者の心理を理解するのは容易ではない。高齢者や障害者の介護にあたる者の多くは老いや障害を体験していない。人はどうしても未体験の事に対して実感が持ちにくく、表面的に事実を受け止めて理解したと思い込んでしまいがちである。そして、高齢者心理・障害者心理ということで高齢者や障害者の言動をパターン認識しやすい。例えば高齢者の言動を表面上の観察で、頑固である、寂しがると、自己本位で要求が多いといった決めつけてしまうことである。老いや障害が体験の外にあることを謙虚に認識し、一方的・画一的に高齢者や障害者の心理や行動を断定する誤りは避けなければならない。

高齢者や障害者の心理についてのデータや情報は、高齢者や障害者についての言動を理解するための一つの手がかりになることは間違いない。しかし、知識の集積によって、高齢者や障害者のこころをわかったと思い込んでしまうのは、誤りであろう。高齢者や障害者についての知識は、高齢者や障害者の一方的傾向についてのデータであって、一人ひとりの高齢者や障害者の言動を説明するものではない。

高齢者や障害者についての誤ったイメージは、正しい知識によって正されるのであろうが一人ひとりの高齢者や障害者のその時々をの心理を理解するまでは遠い。パターン認識や思い込みをやめて、高齢者や障害者はどうしてこのような行動をとるのだろうかと考えてみることで、そして高齢者や障害者のこころをみる必要がある。障害者の体験のない者は高齢者や障害者の心理について正しい知識を学ぶとともに、一人ひとりの高齢者や障害者から心理形態や感情の有り様を学ぶことが大切である。

2. 高齢者の心理を左右する要因

高齢者には、一般に広く共通している心理状況と、長い人生経験によって培われた個性とがある。その双方が互いに関わりあいながら、それぞれの高齢者の心理や行動が形作られる。したがって、その時々をの心理は、高齢者の現在おかれている状況と過去や未来の状況とのなかで理解される必要がある。

老年期に入ると、幾多の損失を体験する。健康を損ないやすい、経済力が低下する、職業から引退する、子どもが独立する、配偶者と死別する、社会との交流が少なくなる、生きる目的を失う、などである。このような高齢者の身体的衰退や、家庭や社会における地位や役割の変化は、高齢者の心理にネガティブな影響を与えやすい。年をとるにつれて気力が衰え悲観的になり、寂しがったり、愚痴っぽくなったり、また自信の喪失からひがみっぽくなったり、周囲との摩擦が頻発し、対人関係がスムーズにいかなくなる、といったことも起こり得よう。

しかし、生物学的、社会的な衰退が、直ちに心理面にネガティブに作用するとは限らない。高齢者は、これまで生きてきた人生について、到達感、成就感といったポジティブな感情をもっているし、また豊かな人生経験から、思慮深さ、寛容、忍耐力、生活の知恵、伝統的な技術の習得などのプラス面の性格や生活態度を身につけてもいる。高齢者に対する先入観や偏見をもたずに、あるがままの高齢者を見つめるように努めなくてはならない。

長い人生経験をもつ高齢者は、社会情勢の変化にさらされてきた結果、高齢者の生活態度や価値観は、高齢者がくぐりぬけてきた社会情勢の影響を強く受け、高齢者の生活規範を規制することになる。したがって、高齢者の現在の姿を深く理解することができる。また、高齢者には短い未来しか残されていないこと、遠くない将来確に死が待ち受けていることも、高齢者の心理に強く影響を与えている。

3. 知的能力の変化について

人間の知能は20歳をピークにして、加齢につれて低下していくと信じられていたが、近年の研究によって、それは修正された。同一人の縦断的研究によって、50歳を過ぎても知能の低下はほとんどないことが明らかにされた。特に知能の中でも、数理的能力に低下は見られるものの、言語的能力の衰えは少なく、推理的能力はむしろ発達していく。

学習能力も知能と同様の傾向で、加齢に伴って新しいことを学習する能力は衰えるものの、学習効率が低下するだけで、時間をかければ新しいことを学習することも可能である。よく頭を使い、学習を続けることによって知的能力や学習能力を維持していくことができるのである。

4. 高齢者特有の情緒

(1) 不安

高齢者の根底にある不安は、実に様々な言動として表現される。海の底に深く沈んでいた氷山の一角が、海面上に現れるようなものである。そのときの言動は、うつ状態、焦燥、落ち着きのなさ、不穏、寂しがる、攻撃的な言動（介護者に対する強い不満や非難、悪口など）、自己本位な欲求、猜疑など、個人によって、また、時によって異なった現われ方をする。時間や季節、天候、家庭関係、健康状態によって不安が大きくなったり、弱まったりする。介護者は受け入れがたい理不尽な老いという状況に直面し、不安の渦中に投げ出されていることから生じている不合理な言動や自己本位な行動の全てを受け入れて、相手を理解しようとする態度で接していくことが求められる。

(2) 無気力と依存心

老いや障害に遭遇したとき、それと闘って克服しようとする高齢者もいるであろうが、それがあまりにも大きなものに思えてしまえば、始めから立ち向かうだけの精神力が衰えてしまうこともある。それに、身体が弱ってくれば、人が手助けしてくれて当たり前と思っているかもしれない。将来に希望が持てなければ、老いや障害を克服して自立に向かう努力に意味を見出せないかもしれない。

過保護やいたずらな同情心は、かえって高齢者の機能を奪うことになる。かといって、やみくもな激励や強制が高齢者の意欲を引き出すとは限らない。適当な動機づけがなくては行動は開始されない。努力によって少しでも病気が改善する可能性があることに希望を与え、苦しい努力が継続されるには目標をもてることが必要である。

(3) 生活の変化

高齢者に共通する性格として、頑固、保守、柔軟性の低下、猜疑など、社会的にネガティブなものがあげられていたが、現在ではそれはほとんど信じられていない。性格はほとんど変化しない場合が多く、変わったとしてもがらりと変わることは例外であって、原則として同一類型間における変容であるという。

5. 適応性の低下

高齢者は環境の変化に対して身体的な適応力が低下しているが、心理面からみても同様である。日常生活にとりたてて変化がなければ破綻をきたすことはなく、日常生活に適応できていても、一旦環境が変わると適応できず、種々の不適応症状が出現する。高齢者は、環境の変化への柔軟性が欠如しているといえる。

その上、人間は一定の生活空間をテリトリーとして認知している。環境への変化は、言ってみればテリトリーの変更ととらえることもできる。テリトリー内への干渉や進入に対しても、高齢者は強い抵抗や反発を示すことになる。高齢者の持ち物の置き換えや処分なども、十分に高齢者の納得を得てからでないと、精神的混乱のもとになる。

6. 高齢者理解のポイント

(1) 高齢者の時間的蓄積に対する理解

高齢者は、長い過去をもっていることが特徴である。100歳であれば100年、80歳であれば80年、介護する私たちのように2倍から5倍もの長い長い過去の時間を身体に、また言葉遣いに、習慣に刻み込んでいる。過去の時間的蓄積が、現在の健康状態や生活習慣、価値観に深く反映されている。高齢者が長い過去をもっているということは、短い未来しかもっていないことを意味している。このことも、また高齢者の心理の襞を作り上げている。高齢者の過去をめぐる時間的総体として理解することが大切なのである。

(2) 自尊心を大切に

高齢者は一言でいえば、長い“時間の蓄積”をもった人である。時間の蓄積(加齢)は、体に衰えをもたらすけれど、誰にも越えることのできない長い人生を生き抜いてきた誇りと自信を与えてくれる。衰えと優位とを同時に抱え込んだ高齢者のこの特徴を十分に認識する必要がある。しかし介護にあたる者の多くは高齢者の体の衰えのほうについて目がいき、高齢者を無意識に見下してしまいがちである。今弱っていても、劣っているようにみえても、高齢者は長い年月を生き抜いてきた自信と誇りを持っている。この自尊心は高齢者にとって何よりも大切な支えなのである。

私たちの中にある高齢者に対する無意識の蔑視が、高齢者の自尊心を傷つけるもとになりやすい。高齢者は、人として、たとえどのような状態にあったとしても、尊重されなければならない。このことを忘れると、高齢者の心理に迫ることはできない。



URL ● <http://www.kyotokagaku.com>

本社・工場

〒612-8388 京都市伏見区北寝小屋町 15番地
TEL.075-605-2510 (直通)
FAX.075-605-2519

e-mail ● rw-kyoto@kyotokagakuco.jp

東京支店

〒113-0033 東京都文京区本郷三丁目26番6号
NREG本郷三丁目ビル2階
TEL.03- 3817-8070 (直通)
FAX.03-3817-8075