

## 4 高齢者の理解

私たちが暮らす日本はおよそ4人に1人が高齢者という高齢社会に突入しています。加齢に伴って起こる心身の変化と生活上の問題を理解し、周囲の環境をどのように整えるかは、高齢者の生活を支える上でも重要な課題です。そうしたときに、私たちは高齢者にどのように接したらよいでしょうか。

### ワーク1

(1) 次のページの詩を読み、加齢に伴って変化していく高齢者の心と身体の特徴だと思うことをできるだけ多く書き出してみましよう。

#### 【心の変化に伴う特徴】

例) 自信がなくなる

#### 【身体諸機能の変化に伴う特徴】

例) 歩くのが遅くなる

(2) 日常生活で高齢者がどのようなことに困っているのか、各グループで意見交換してみましよう。

#### 【自分の考え】

#### 【グループ内の意見】

老いるということ  
親が老いていくということ  
それは、何度も同じ話をするという  
何度も同じことを訊いては、  
あなたを苛々させるということ

親が老いていくということ  
それは、自信がなくなるということ  
自信がなくなるけど、  
子どもにだけは強がっていたいということ

親が老いていくということ  
それは、歩くのが遅くなるということ  
膝や腰が常に痛いということ  
低気圧がくるだけで  
動くのがしんどい日があるということ

親が老いていくということ  
それは、食べる量が減るということ  
噛む力が弱まるということ  
でも食べたいものを食べさせるのが  
一番の健康法であるということ

親が老いていくということ  
それは、もう生きているのは嫌  
早く死にたいと言い出すということ  
だけどあなたに迷惑をかけたくない気持ちと  
裏腹かもしれないこと

親が老いていくということ  
それは、トイレが近くなること  
夜中にトイレで起きるということ  
尿道も肛門もゆるむから  
ふとしたときに漏らすということ

親が老いていくということ  
それは、歩行や食事が遅くなったり  
トイレに失敗したときでも  
子どもにだけは怒鳴られたくない  
怒られたくないということ

老いるということ  
親が老いていくということ  
それは、言葉が咄嗟に  
出なくなってくるということ  
言葉が出なくなっても、  
心の中に想いはちゃんとあるということ

親が老いていくということ  
それは、周囲の友人や  
愛している人や犬や猫が  
徐々にこの世からいなくなって  
どんどん不安になるということ

親が老いていくということ  
それは、不安である分、  
あなたのことが気がかりだということ  
あなたの電話を待っているということ  
声が聴きたいと願うこと

親が老いていくということ  
それは、<sup>しぼ</sup>萎んでいくこと  
小さくなっていくということ  
小さくなって軽くなって  
それでもあなたの親であるということ

親が老いていくということ  
それは、お別れの日が少しずつ  
近づいてきているということ  
親がどんなお別れを望んでいるか  
察してあげること

親が老いていくということ  
それは、うとうととする日が  
多くなってくるということ  
この世とあの世の境目が少しずつ  
曖昧になってくるということ

親が老いていくということ  
それは、命の仕舞い方を、  
あなたに教えてくれているということ  
あなたもいつかこうなるのだと  
それは最後のプレゼント

「親の『老い』を受け入れる～下町医師とつどい場おばはんが教える、認知症の親をよくする介護～」長尾和宏×丸尾多重子 ブックマン社（平成28年1月）より

## ワーク 2

- (1) 高齢者になると、身体諸機能の変化にともない、視野が狭くなったり、筋力の低下などにより階段の昇り降りや小さな段差でつまずいたりするなどの特徴が見られます。あなたの近くにそのような高齢者がいたときに、どのように接したらよいか考えてみましょう。

- (2) 将来、自分や身近な人も高齢者になり、現在では不自由を感じず、気にならない多くのことが、不自由に感じられるようになります。そのとき、あなたは高齢者がよりよい生活を送るために、どのような社会にしていけばよいと考えますか。

## ワーク 3

今日のワークをとおして感じたことや考えたことを書きましょう。

## 解説 4 高齢者の理解

### 1 ねらい

平成30年度版「高齢社会白書」によると、65歳以上の高齢者の人口は過去最高の3,515万人であり、総人口に占める割合も27.7%である。今後、総人口が減少するなかで、高齢者人口は増加し、高齢化率も上昇していく。社会を支えてきた人たちが高齢者となり、今、社会を支えている人たちが次に高齢者となる。高齢者に尊敬の念をもって接することはもちろんだが、これから自分自身がどのように年齢を重ねていくかということ、考える必要がある。また、加齢に伴って心身の機能が変化することにより、若い人なら避けられる危険なことなども、高齢者には避けられない場合もある。生徒に高齢者の心身の特徴を理解させ、どのように接していくか、どのような社会にしたいかを考えさせることにより、今後も進んでいく高齢社会を若者と高齢者が互いに思いやりをもって生活していくための資質を育てたい。

### 2 進め方

展開例（50分 3～4人のグループを作る）

学習活動	指導上の留意点
<b>1 ワーク1</b> (30分) ① 各自で詩を読む。 ② 心身の変化の特徴と思うことを詩から抜き出し記入する。(1) ③ 高齢者の困っていることについて、心身の変化からどのようなものが考えられるかグループの中で意見交換する。(2)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 自分が感じたままに記入するように促す。</li><li>○ できるだけ多く書き出すように促す。</li><li>○ まわりの意見を共感的に受け止めるようにする等、互いの意見を尊重するように促す。</li></ul>
<b>2 ワーク2</b> (15分) ① 場面を想像しながら、自分の考えを記入する。(1) ② これからの社会をどのようにしたらよいか自分の考えを記入する。(2)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 高齢者に起こりやすい筋力低下などの例を挙げる。</li><li>○ これから先、自分たちが生きていく社会をどのようにしたらよいか考えるよう伝える。</li></ul>
<b>3 ワーク3</b> (5分) ワークをとおして感じたことや考えたことを記入する。	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 心身の特徴の理解を深め、高齢者と若者が互いに思いやりをもって社会生活を営んでいくことが大切であることを伝える。</li><li>○ 自分の思いのまま記入するように促す。</li></ul>

## 3 解説

### (1) ワーク 1 について

人は必ず老いていく。ワークに記載した詩は、人は皆老いていき、そのときにどのような気持ちで生活を送っているのか、体がどのように変化していくのかがわかりやすく書かれている。「老い」を受け入れ、理解し、身のまわりにいる高齢者への接し方や自分自身が高齢になったときにどのように生活するかを考えさせたい。

詩の中から、心身の特徴を抜き出すと次のようになる。

#### 【心の変化に伴う特徴】

- ・ 何度も同じ話をする
- ・ 何度も同じことを訊く
- ・ 自信がなくなる
- ・ 強がっていたい
- ・ 早く死にたいと言いつ出す
- ・ 迷惑をかけたくない
- ・ 怒られたくない
- ・ あなたのことが気がかり
- ・ 不安になる など

#### 【身体諸機能の変化に伴う特徴】

- ・ 歩くのが遅くなる
- ・ 膝や腰が常に痛い
- ・ 動くのがしんどい
- ・ 食べる量が減る
- ・ 噛む力が弱まる
- ・ トイレが近くなる
- ・ 尿道も肛門もゆるむ
- ・ 漏らす
- ・ 歩行や食事が遅くなる
- ・ 言葉が咄嗟に出なくなってくる
- ・ 萎んでいく
- ・ 小さくなっていく など

また、一般的に加齢に伴う心身の変化のあらわれ方や進み方には個人差があるが、次のような特徴が挙げられる。

#### 【心の変化に伴う特徴】

- ・ 話したがる
- ・ 不安がる
- ・ 寂しがる
- ・ 疑い深くなる
- ・ 頑固になる
- ・ 融通性がなくなる
- ・ 自己中心的になる
- ・ 体のことを気にしだす など

#### 【身体諸機能の変化に伴う特徴】

- ・ 視力が落ちる、視野が狭くなる
- ・ 聴力が低下する
- ・ 記憶力が低下する
- ・ 認知的処理速度が低下する
- ・ 息切れしやすくなる
- ・ 動作がゆっくりになる
- ・ トイレに行く回数が増える など

### (2) ワーク 2 について

日常生活の中で健康への不安や、それによる不自由さを感じることの少ない高校生にとって、高齢者の暮らしを支え、暮らしやすい社会づくりのためにどのような工夫・環境整備がなされているのか、また、そうした取組が高齢者をはじめ、多くの人の暮らしやすさにつながっているのかについて、具体的なイメージをもったり、実感したりすることが難しい可能性がある。

日ごろ、その目的や役割についてはあまり意識することのないバリアフリーやユニバーサルデザインなどについて関心をもたせたい。

また、高齢者の心身の変化について理解を深めることによって、高齢者が困っている場面や不自由を感じている場面において、どのように接することができるのかなど

を考えさせたい。そして社会の高齢化が今後も進んでいくことをふまえて、若者と高齢者が互いに思いやりをもってよりよい生活を送ることができる「高齢者を含めたすべての人が暮らしやすい社会」とはどのような社会かについて考えさせたい。

#### <参考資料>

「平成 30 年度版 高齢社会白書（全体版）」内閣府ウェブサイト

「地域における人権教育の推進をめざして ライフステージに応じた参加体験型人権学習実践事例集」（平成 19 年 3 月）兵庫県教育委員会ウェブサイト

「最新高等 保健体育」大修館書店（平成 28 年）