

基本的な介護の方法

老化の理解

老化の理解

皆さんに問います、
老化ってなんですか？

老化とは、歳を取ること（加齢）とイコールだと思われがちですが、実際は別の意味があります。

「加齢」とは誕生してから、どれだけ時間が経ったかを示すもの。

「老化」とは、大人になってから、加齢に伴い、体の機能が衰えていくものです。

例えば、同じ40歳の人でも「老けている人」と「若々しい人」がいたりします。

同じ時間が流れているはずなのに
老化の進行速度は違います。

つまり、

加齢は平等。

老化は個人差がある。

ということになります。

老化とは

加齢に伴い、身体的機能だけでなく
精神的機能も衰えていく。

精神的機能の衰え

記銘力の低下（新しいことを覚えることが苦手になる）

短期記憶の機能が低下（直近の出来事を思い出せない、覚えていない）

想起力の低下（以前の出来事を思い出すのに時間がかかる）

頑固・保守的になりがち。

廃用症候群（生活不活発病）

安静や寝たきりの状態が続くと、
さまざまな心身の機能低下を招く
こと。

最後に

老化は悪いことじゃないです。

この世に生を受けたものが皆が経験し
逃れることができないことです。

しょうがないです。前向きに生きて
いきましょう。

大まかな認知機能障害の有無をとらえることを目的とした。

長谷川式簡易知能評価スケールというものがあります。

皆さんも試しにやってみましょう。

第1問

お歳はいくつですか？

第2問

今日は何年何月何日ですか？
何曜日ですか？

第3問

私達が今いるところはどこですか？

第4問

これから言う3つの言葉を言ってみてください。あとでまた聞くのでよく覚えておいてください。

第5問

100-7は？

そこからさらに7を引く
といくつですか？

第6問

私がこれから言う数字を逆から書いてください。

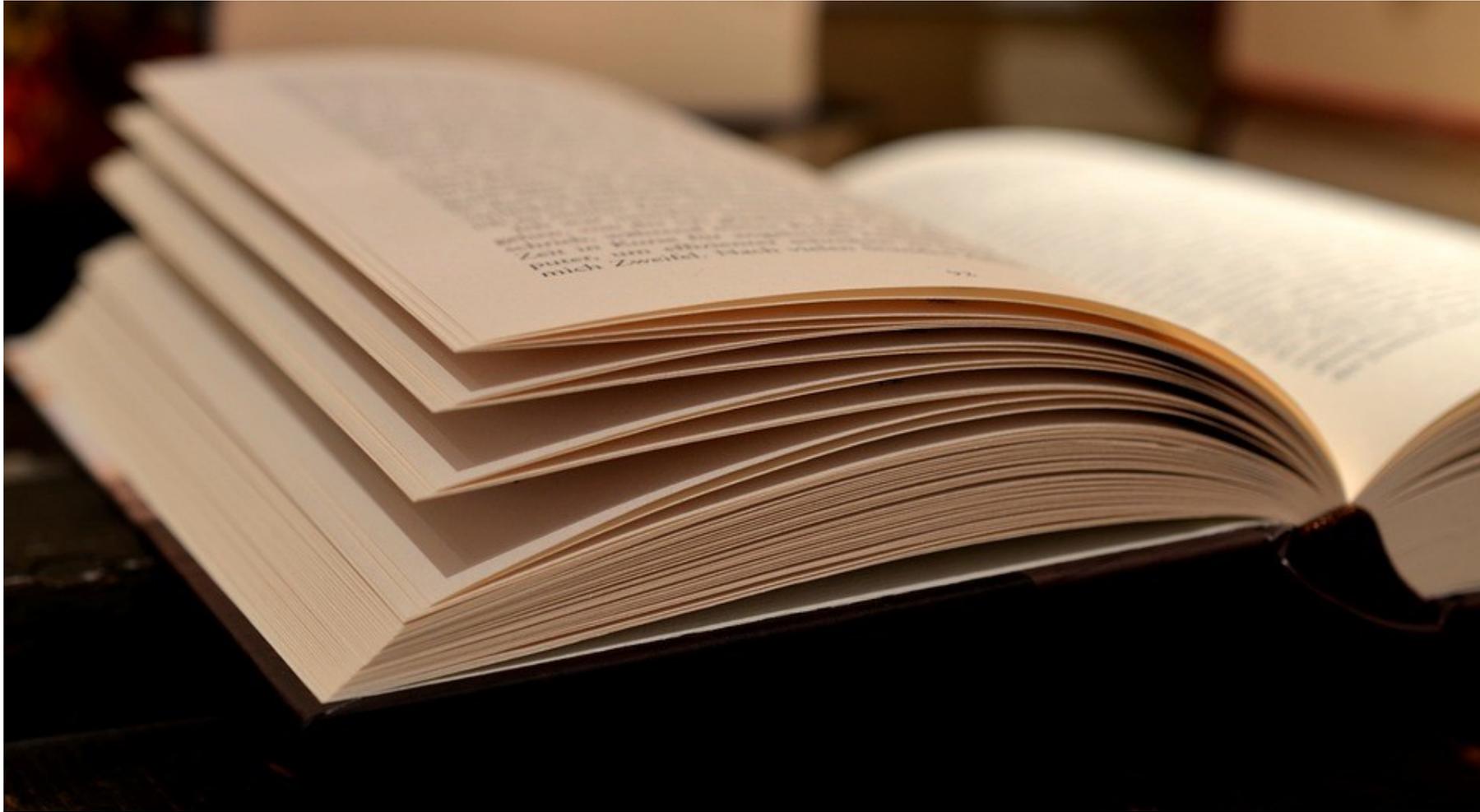
第7問

先ほど覚えてもらった言葉を書いてください。

第8問

これから5つの品物を見せます。











何があったか、書いてください。

第9問

知っている野菜の名前をできるだけ多く書いてください。

答え

第1問

2年までの誤差は正解。正解で1点。

第2問

2024年（令和6年）9月11日水曜日。

（年月日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ。

計4点）

第3問

世田谷区福祉人材育成・研修センター

(自発的に出れば2点、5秒置いて家ですか？病院ですか？施設ですか？の中から正しい選択をすれば1点)

第4問

桜・猫・電車

(1つ正解するごとに1点 計3点)

第5問

$$100 - 7 = 93$$

$$93 - 7 = 86$$

(1回正解するごとに1点 計2点)

第6問

$$6-8-2 \rightarrow 2-8-6$$

$$3-5-2-9 \rightarrow 9-2-5-3$$

(1回正解するごとに 1点 計2点)

第7問

桜・猫・電車

(自発的に正解→各2点 計6点 ヒント
で正解→各1点)

第8問

時計(腕時計)・本・タバコ・鉛筆・硬貨

(50円玉)

(各正解ごとに1点 計5点)

第9問

5個までは0点、6個 = 1点、7個 = 2点、
8個 = 3点、9個 = 4点、10個以上5点。

さあ、皆さんは何点取れましたか？

ちなみに全問正解で30点です。

20点以下は認知症の疑いがあると判断されます。

19点前後は軽度、

15点前後は中度、

10点前後であれば重度、

4点前後であれば非常に重度である可能性が高いです。

質疑・応答

ご清聴ありがとうございました。