

高齢期になって出てくる症状や病気などは、中学生や高校生の時点での生活習慣と無関係ではありません。このDVDでは、高齢期に特徴的な心身の変化や健康上の問題を学び、若い頃に

どのように過ごすことによって高齢期を健康に過ごせるのかを、自分自身の課題として考えることをねらいとします。

映像の項目・内容	指導・支援の内容、ポイント
<p>オープニング</p>	<p>◇DVDを視聴する前に、生徒に将来の「自分の高齢期」（どんな70歳になっているか？など）を考えさせる活動をするのもよい。</p>
<p>高齢期の心身の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆高齢期の身体的な特徴 ◆高齢者の温度変化への適応 ◆高齢期の精神的な特徴 (流動性知能と結晶性知能) 	<p><高齢期になって生じる身体の変化と精神的な面の特徴を理解する></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇高齢期に顕著にあらわれる身体の変化として、白髪やしわの増加、視力・聴力の衰え、筋力や関節の柔軟性の低下、内臓機能や免疫力の低下などがある。ただし、「細胞の老化」は生まれた直後から始まり、機能の低下は20あるいは25歳を過ぎた頃から始まっていくことも伝えたい。 ◇人間は暑いときには汗をかくことで身体の温度を下げ、調節している。高齢になると発汗機能が低下するため、暑い季節の体温上昇が若い頃にくらべて大きくなり、熱中症にかかるリスクが大きくなる。(※ここでは「高齢者の方がより危険がある」という形で紹介した。暑い時期のスポーツ活動などによる熱中症のリスクは若者でもあることについては注意しておきたい。) ◇新しいものを覚えたり学習したりする知能「流動性知能」は、徐々に衰えていく傾向にあるが、知識や経験によって対応する能力「結晶性知能」は大きく落ちることはない。自分の身の回りで、経験を生かして元気に働いている高齢者の例などを挙げさせても面白い。
<p>高齢期特有の病気①運動器の症状と予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆骨粗しょう症 ◆関節の症状 ◆ロコモティブシンドローム ◆サルコペニア肥満 	<p><高齢者の運動器にあらわれる特徴的な症状とその予防方法を知る></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇「運動器」とは、体を動かしたり支えたりするしくみで、骨や関節、筋肉、じん帯、神経などのことを指す。(「消化器」「循環器」など同様の表現) ◇骨密度や骨量が低下すると、軽い衝撃でも骨折を起こしやすくなる。なお、子ども時代に十分かつ適切に運動を行うことが、中高年になってからの骨密度を正常範囲内でとどめる上で必須と考えられている。映像中では「激しく体をつかう」という表現を用いたが、一部位を繰り返して使う運動ではスポーツ障害の発症にも繋がるため、「全身を使った運動」を“適切に”する点を授業では補足しておきたい。また、カルシウムおよびその吸収をよくするビタミンDの摂取も重要である。 ◇関節軟骨のすり減りにより、痛みや可動制限を生じる症状は「変形性関節症」と呼ばれる。 ◇運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)という。 ◇サルコペニア(ギリシア語で「Sarco」(骨格筋・筋肉)「Penia」(減少・欠乏))は、筋肉が減少し、脂肪が増加するため、全体として体重や体型があまり変わらないため、症状の進行に気付きにくい。 サルコペニア肥満は高齢者に多い症例ではあるが、若い人でも運動不足で必要以上の食事を摂ったり、過度の食事制限によるダイエットをしたりして筋肉が減少する状態も、将来のサルコペニア肥満の予備軍になるため、注意が必要である。 ◇運動器の症状への対策として「スポーツ・運動」を挙げてきたが、日々のスポーツ・運動実践によって得られた効果は、5日以上間を空けると消失してしまうと考えられている。各年代、個人に見合った適切なスポーツ・運動を生涯にわたって継続することの重要性を確認したい。
<p>高齢期特有の病気②目や口腔内の病気と予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆白内障 ◆口腔内の症状 	<p><高齢者の目や口腔内にあらわれる病気とその予防法を知る></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇白内障とは、主にたんぱく質と水できている水晶体が白く濁って視力が低下する病気である。仕事や生活に支障が出ていない場合には点眼療法が中心になるが、症状が進んでしまうと外科的手術が必要となる。 ◇高齢期には、むし歯や歯周病によって歯が減少したり、かむ力やのみこむ力が衰えたりする。 1989年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「8020運動」について授業で紹介してもよい。80歳になっても20本の歯があれば食生活にはほぼ満足できると言われているため、「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえ」心や体の健康を維持するという願いを込めて始められた運動である。親知らずを除いて成人期に28本ある歯をいかに残していくか、生徒に考えさせたい。 DVDでは、口腔まわりの筋肉を健康に保つ体操を紹介したが、むし歯や歯周病で歯を失わないために必要なのは、当然ながら幼少時からの歯みがき、フロッシング(デンタルフロスを使って歯と歯の間に付着したプラーク(歯垢)を取る)、定期的な歯科検診であることに触れておきたい。 ※「口腔」は、このDVDでは医院などで一般的に使われている「こうくう」という読み方をしています。
<p>高齢期特有の病気③認知症の症状と予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆アルツハイマー型認知症 ◆運動プログラム・コミュニケーション 	<p><認知症の症状と予防方法を知る></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇厚生労働省によると、認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」とされている。患者数は、今後高齢者人口が急増するとともに2020年には325万人に増加するという予測もある。 アルツハイマー型含め、多くの認知症では、その原因は明らかにされていないが、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)との関係が指摘されている。そういった意味では、若い頃からの食生活や定期的な運動習慣が重要といえる。また、症状が軽いうちに適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせることができるとされている。 ◇治療薬の開発・研究以外にも、運動をすることで脳の萎縮の進行を遅らせるといった運動プログラムや、大勢の人と楽しくコミュニケーションをとることで脳を活性化するプログラムなども考案されている。DVDの中で紹介した事例以外にどんな取り組みがあるか、自分の住んでいる地域の取り組みや海外の事例などをインターネットなどで調べる活動を入れてみたい。
<p>エンディング</p>	<p>◇高齢期になって出てくる症状や病気などは、中学生や高校生の時点での生活習慣と無関係でない。現在の自分の生活をもう一度見直す契機にしたい。</p>