



DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 高齢期の心身の特徴に関する以下の文について、() にあてはまる語句を記入しよう。

- ① 高齢期の身体的な特徴には、髪が白くなる、顔や肌にしわが増えるなどの() の変化、視力や聴力が衰えるといった() 機能の変化、筋力の低下や関節の柔軟性が失われるなどの() 機能の変化、内臓機能や病気への抵抗力の低下により、病気にかかりやすくなるなどの変化がある。
- ② 高齢期になると、体温を調節する働きや発汗機能が低下し、() 変化への適応力が落ちてしまうため、() にかかるリスクが高くなるといわれている。
- ③ 高齢期の精神的な特徴としては、新しいものを覚えたり学習するような知能である() 知能は徐々に衰えていくが、知識や経験によって対応する能力である() 知能は年とともに伸びていく。この2つの知能は補い合うように働くため、大きく知的能力がおちることはない。

2 運動器の症状と予防について、() にあてはまる語句を記入しよう。

- ① 骨粗鬆症は加齢に伴い(ア) が低下し、骨の強度が低くなり、その結果、軽い衝撃でも骨折を起こしやすくなるというものである。骨粗鬆症の予防には、(イ) の摂取と(ウ) が重要であることがわかっている。(イ) を豊富に含む食品には、牛乳やチーズなどの乳製品、チンゲンサイ、小松菜などの野菜、豆腐や納豆などの(エ) 製品、シラスやひじきなどの海産物がある。また、サケや干しいたけ、きくらげなどに豊富に含まれる(オ) は、(イ) の吸収をよくする。
- ② 関節は筋肉と(カ) によって衝撃を吸収している。しかし、老化により筋肉が衰えると(カ) に衝撃が加わり、すり減ってしまう。それにより関節の動きが悪くなったり、痛みが引き起こされたりといった症状が現れる。こうした骨や関節に関するさまざまな問題から、寝たきりや介護が必要となる危険を(キ) という。(キ) の予防には、若いうちから食生活に気をつけ、適度な(ク) 習慣をつくるのが大切である。
- ③ 一見、見た目は変わらないが、老化によって筋肉が減少し、代わりに脂肪になってしまうという(ケ) が最近、高齢者で問題となっている。これは、通常の肥満に比べ、高血圧などの(コ) にかかりやすく、運動機能の低下により、(サ) になるリスクを高める。これを予防するためには、肉などの(シ) を多く含む食事をとることが大切である。特に、まぐろやかかつおなどの赤身の魚は、アミノ酸の代謝にかかわる(ス) を多く含むため効果的な食材である。

月 日 曜日 年 組 番 氏名：

3 目や口腔内の病気について、次の文が正しいときは○、誤っているときは×を記入しよう。

- ① 白内障とは、レンズの役割をする水晶体が白く濁り、視力が低下する病気である。()
- ② 白内障は、80歳以上になると発症する人が増える。()
- ③ 日常生活で目を酷使することが増え、白内障の発症年齢が若年化している。()
- ④ 白内障の症状が進んでしまった場合は、手術によって水晶体を透明に戻すという治療が行われる。()
- ⑤ 高齢期になると、歯周病や虫歯による歯の減少、噛む力や飲み込む力の衰え、消化液の分泌が減り、口が渇きやすくなるといった変化が起こる。()
- ⑥ 高齢期のさまざまな問題、例えばアルツハイマー病を治療することで、口腔を健康にすることができ。()

4 口腔を健康にする体操を行ってみた感想を記入してみよう。

5 認知症の症状と予防について、次の文の() にあてはまる語句を記入しよう。

- ・ 認知症とは、(ア) の神経細胞が破壊され、(ア) が萎縮し、記憶障がいをはじめ、知能や身体全体の機能が衰えていくというものである。
- ・ 現在、65歳以上の高齢者では、およそ(イ) %の人が発症しているといわれている。
- ・ 認知症で特に多いのが(ウ) 型である。
- ・ 現在、認知症は進行を遅らせることができると考えられている。進行を遅らせるために効果的なことは、適度な(エ) と、大勢の人と一緒に活動したり、(オ) をとったりすることである。

6 DVD を視聴した感想を書いてみよう。