

ろ<sup>ろ</sup>う<sup>う</sup>か<sup>か</sup>  
老化<sup>か</sup>つてなんだろう？



じんせい せんぱい としよ  
人生の先輩(お年寄り)  
についてまなぶくん

# 加 齢 と 老 化 の ち が い

## 「加齢」とは…

生まれてから1さいずつ増えていくこと。

## 「老化」とは…

大人になってから、加齢に伴い体の機能が  
おとろえていくこと。

### お年寄りになると変わる体のはたらき

#### 頭

- 忘れやすい
- 新しいことを覚えにくい
- 同じことを何回も言う
- 同じことをくりかえす

#### 目

文字やものが見えにくくなる

#### 耳

聞きとりにくくなる

#### 口

- 味がわかりにくい
- 固いものが食べにくい
- むせやすい

#### 足

- 転びやすい
- つまづきやすい
- 歩く速さがゆっくりになる





じゃあ、人生の先輩(お年寄り)にどう接すればいいのかな？

難しいことはありません。たとえば…

●話しかけるときは、お年寄りの目を見て、いつもよりゆっくり、はっきりとお話しましょう！

お年寄り、人生の大先輩です。いろいろなことを知っていますよ。

●一緒に歩くときは、歩く速さを合わせましょう。そして、「ここに段差があるから足元に気をつけてね」とか、「後ろから車が来ているよ」などと声をかけると良いでしょう！

●同じことを言ってきたても、「さっきも聞いた！」などと言わずに、何度でもていねいに聞きましょう！

そして、何より一番大切なのは、みなさんの元気なあいさつです (^\_^)

元気なあいさつは、みんなの心だけでなく、お年寄りも元気にしてくれます！！



今の日本は、お年寄りが増える一方で、支える若い人たちの人口がどんどん減ってきています。そして、一人暮らしのお年寄りも増えてきています。

これは、陸前高田市でも起こっていることです。

そこで、今注目されているのが「介護」です。

一人で生活することが難しくなったお年寄りを応援し、充実した生活ができるように支えることが介護です。

家族だけで支えてきたお年寄りを、社会全体で支える仕組みができています。

お年寄りを支える「介護」の仕事をいきいきと楽しくしている人もたくさんいますよ、(^o^)





かいご しょくば つうがくろ  
**「介護の職場」 通学路でみたことないかな？**  
 たとえばこんなところ…



にゅうしょしせつ  
**入所施設**  
 しせつ くとしよ にちじょうせいかつ  
 施設で暮らすお年寄りの日常生活のお  
 てつだ しょうとく  
 手伝いをするところです。夜も泊まって  
 ばたら しょくいん  
 働いている職員さんもいます。



デイサービス  
 くらしのおてつだいや、リハビリ体操などを  
 おこな いかさ おくむか  
 行っています。行き帰りは、送り迎えがあ  
 ります。



このほか、お年寄りの自宅に行って、暮らしのお手伝いをする職場もあります(ホームヘルプ)。

みなさんは、かれい としよ かいご すこ りかい  
 加齢やお年寄りのこと、介護のことが少し理解できたでしょうか？  
 かれい ろうか お み  
 加齢による老化はだれにでも起こります。だからこそ、「いつも見かけるおじいちゃ  
 ん、おばあちゃん元気かな？」とお年寄りに目を向けて、「困った時、自分だったら  
 どんなおてつだいができるかな？」と想像しながら過ごしてみてください。きっと、  
 みなさんのやさしい気持ち(きも)が、このまちをよりよくしていってくれることでしょ