

健康日記（高齢者のストレス）

ストレスとは、外部からの刺激によって生じる緊張状態のことをいいます。日常生活のさまざまな変化がストレスの原因となるため、年齢とともにストレスの内容は変化します。高齢者になると、その変化はさらに大きくなります。ストレスを正しく理解するために、高齢者に見られるストレスについて説明します。



1. 高齢者のストレスとなる刺激

退職に関わる出来事・・・社会的役割の変化、人間関係の変化、収入の変化 など
健康に関わる出来事・・・自分自身の病気、家族の病気、親しい人との死別 など
介護に関わる出来事・・・介護に対する義務感・責任感
介護を受ける側になることへの不安感 など

*介護を受ける側としては、大切な家族に迷惑をかけたくないという思いから、約6割の方が施設での介護を望まれているようです。

2. こころやからだに生じる反応

ストレスをため過ぎると、こころとからだに不調をきたします。

こころの反応・・・

気分の落ち込み
意欲の低下
怒りっぽくなる
趣味が楽しめない など

からだの反応・・・

食欲の低下
体重減少
睡眠障害
だるさ など



3. ストレスに気づく

ストレスによる反応が続くと、治療が必要な病気につながります。

早めに対処できるよう、自分自身のストレスに気づくことが重要です。

4. ストレスと上手く付き合うために

高齢者のストレスは、社会的なサポートを受けることで緩和されるものが多いです。

身近な人への相談だけでなく、医療や地域の福祉サービスなどを利用して支援を受けることも大切です。

*健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康でない期間」を意味します。

2016年において、この差は女性：約13年、男性：約9年でした。

この「健康でない期間」を少しでも短くし、ストレスに負けない健康生活を楽しみましょう。

(参考) つくろう健康なカラダ 共済だより 第74号 令和4年10月1日発行

介護読本 ニッセイ・ウエルス生命保険株式会社