

# 1. 高齢者になると

## 【加齢に伴う身体の変化】

● 耳が遠くなり、まわりの状況が、わかりにくくなります。

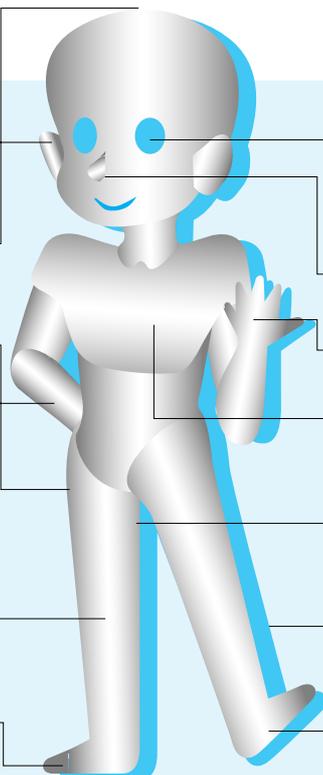
● 全体的に背が縮み、高いところに手がとどかなくなります。

● 足腰が弱くなり、ちょっとしたことで、つまづいたり、転んだりします。

● 腕や指の力が衰え、物がうまくつかめなかったり、把手が使いづらくなります。

● 平衡感覚がにぶり、不安定な姿勢が維持できなくなります。

● 足を上げる力が弱くなり、物をまたぎにくくなります。



● 視力が低下します。黄色が見えにくくなります。若い人の2～3倍の明るさが必要になります。

● においの感覚がにぶります。

● 温熱の感覚がにぶります。

● 過去への愛着が強く、新しい物への適応に時間がかかります。

● 便所に行く回数が増えるので、便所が遠いと大変です。

● 全体的に体が弱くなり、ちょっとしたことでケガをすることがあります。

● 外出がめんどようになり、家にいる時間が長くなります。

## 【住宅内で生じる不便や危険】



玄関の段差が高いと上がるのにも一苦労です。



敷居の段差は小さいので気づきにくくつまづきやすい場所です。



浴槽の縁が高いと入浴が困難だけでなく非常に危険です。



和式のトイレはしゃがまなくてはならず立ち座りが大変です。



急な階段はひざなどに負担が大きだけでなく、大変危険です。



廊下は滑りやすいため手すりなどが無いと転んでけがをする恐れがあります。