



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ましょう。

- 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 (**外見**) の変化、視力や聴力が衰えるといった (**感覚**) 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 (**運動**) 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、(**温度**) 変化への適応力が落ちてしまうため、(**熱中症**) 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 (**流動性**) 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 (**結晶性**) 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ましょう。

- ① 骨粗鬆症は加齢に伴い (ア **骨密度**) 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 **カルシウム**) の摂取と (ウ **運動**) 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 **大豆**) 製品、シラスやひじきなどの海産物がある。また、サケや干ししいたけ、きくらげなどに豊富に含まれる (オ **ビタミンD**) は、(イ) の吸収をよくする。
- ② 関節は筋肉と (カ **軟骨**) 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 **ロコモティブシンドローム**) 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 **運動**) 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 **サルコペニア肥満**) 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 **生活習慣病**) にかかりやすく、運動機能の低下により、(サ **寝たきり**) 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 **たんぱく質**) を多く含む食事をとることが大切である。特に、まぐろやかつおなどの赤身の魚は、アミノ酸の代謝にかかわる (ス **ビタミンB₆**) 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×を記入しましょう。

- 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ましょう。

自由記述

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ましょう。

- ・ 認知症とは、(ア **脳**) 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 **15**) % 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 **アルツハイマー**) 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 **運動**) と、大勢の人と一緒に活動したり、(オ **コミュニケーション**) 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ましょう。

自由記述