

# 高齢者の心理的衰退について

フイン ヴァン ソン  
Huynh Van Son ※

## 要約

ベトナム国内外の研究をもとに、高齢者の心理的特徴について報告する。人間が中年期から高齢期に移行する際の様々な心理的変化や、感覚器官・神経系の変化によって、心理的衰退が引き起こされる。特に、視覚や聴覚などの感覚・知覚、記憶、思考能力、言語、反応速度、想像力などの低下によってQOLの低下が起こる。また、感情面にも変化が生じ、抑うつ的や情緒不安定になり、性格の変容や習慣への固執が見られることが知られている。こうした心理的衰退は、効果的な介護や高齢者とのコミュニケーションを図る際に、重要な基盤となるだろう。

キーワード：加齢、心理的衰退、感情面の変化

高齢者の心理的衰退という報告をする経過をまず話す事にする。この3年間、健康協会で高齢者心理について研究する機会を得た。そこで得た研究結果と、世界的に一般化されている理論、ベトナム国内で実施された研究に基づいて発表したい。

人間が中年期から高齢期に移行する際には様々な変化を遂げるが、特に注意すべきなのは心理的変化についてである。この心理的変化や、感覚器官や神経系の変化・退化によって、心理的衰退が引き起こされる。特に、次のような変化が訪れる。

## 感覚や知覚の衰退

視力や聴覚が低下する。味覚も落ち、昔はおいしく食べられていた料理も、味気なく感じるようになる。

## 記憶力の低下

人の名前が覚えられない、本を読んでも読んだばかりの内容をすぐ忘れ、いったばかりの言葉も忘れてしまう。

## 思考能力の低下

一つの問題を集中して考えることが難しくなる。新しいことを学習するのも困難になり、新たな学習に恐れを感じる。

## 言語能力の低下

話す速度が遅くなり、忘れやすくなる。

## 想像力の低下

少しずつ理想を失い、想像の世界に思いを馳せることが少なくなる。夢を失い、驚く事も少なくなる。午前中に比べて午後は特に頭が冴えず、新しい出来事への関心も薄くなる。

## 情緒不安定

感情に左右されやすく、感極まってよく涙を流すようになる。以前のように平常心を保てず、明確な根拠のない不安に襲われるようになる。騒音を苦痛に感じ、若者の言動に不快感を持つようになる。

## 意志力の低下

努力をしなくなり、昔の経験に従う事を好み、どんなことに対しても冒険心に欠ける。やろうと思った事もすぐには行動に移さず、結局何にもしたくないと思ってしまう。

## 反応速度の低下

動作が以前より機敏でなくなる。敏感さが失われ、疲労時の回復が遅くなり、また、睡眠時間も短くなる。以前行った調査では、40～50歳の中年期では6～7時間だった睡眠時間が、50歳以上では平均して5時間、60歳以上では4.5時間まで減ってしまった。

## QOLの低下

趣味を楽しむ事が少なくなり、生活の中で楽しさやうれしさを感じる範囲が狭くなる。恋愛小説を読むことや、テレビや映画を見ることを好まず、特に集団活動への参加を好まなくなる。

## 抑うつ傾向

自分の衰退を実感し、生き甲斐を感じられなくなる。自分が衰え、死が近づいている事を常に意識し、既に亡くなった友人の事を思い出して、次は自分の番であると悲しみにくれる。

また、イライラしやすくなり、怒りやすくなり、孤独に陥り、誰とも親しくなろうとしない。不安で憂鬱になりやすく、その状態が長く続く。また、生活も変わりやすく、外部からの刺激に関心を示さず、反応の程度も低く抑制が利かなくなる。

## 性格の変容

周りの言う事に敏感で、疑いやすくなる。感覚器官が衰えつつあるにもかかわらず、周囲のうわさ話を何とか聞こうとし、聞き間違えたことも、すべて自分のことを悪く言われていると誤解し、嘆く。主に健康状態が良くない事が高齢者の心理に影響し、孤独感に陥りやすくなる。社会が高齢者から遠ざかり、高齢者も社会から離れ、隠居生活を送ろうとすることも一つの要因だ。外交的だった人格も内向的になり、自宅や田舎に閉じこもって誰ともかかわろうとせず、未来に目を向けず、過ぎ去った過去を振り驅るばかりになる。自分を卑下しやすくなる

加齢によって、自分には存在意義がないと考える。生活レベルの低下や、介護してくれる人がいないこと、病気や障害などの困難によって途方に暮れ、自分を卑

下する。

## 心理的な習慣への固執

生活習慣や長期にわたる仕事の習慣がこだわりとして蓄積され、心理的習慣を硬化させる。高齢になるほど、固執の度合いは高くなる。自分の考えや習慣を維持しようとし、他人の考えや意見に耳を貸さなくなる。

これまであげた心理的衰退については、ケーススタディと聞き取り調査を、テレビ番組に参加した高齢者や、スポーツサークルに参加している高齢者を対象に行った。しかし、この研究結果は調査の初期段階であり、引き続き実施していき、より専門的で科学的な結果をさらに打ち出していきたいと考えている。興味深いことに、我々の調査結果を調査対象である高齢者に見てもらおうと、高齢者も同じように感じている、ということがわかった。これは調査の正確性を示しているのではないだろうか。

高齢者の心理的衰退は、効果的な介護や扶養、高齢者とのコミュニケーションを図る際に重要な基礎となる。これらは、高齢者とより良く関わり、コミュニケーションをとる際に、欠かせない留意事項だ。高齢者にかかわるすべての人々が、必ず心に留めておかななくてはならない要素だと言えよう。

## About the Psychological Decline of Elderly People's Mind

Huynh Van Son

DHSP TP. HCM, Viet Nam

I reported the psychological aspects of elderly people, based on the studies in Vietnam and other countries. The psychological decay is induced by changes in psychology, sensory organs, and nerve system, as man transfers from the middle age to the old. Especially, the decay of sensory and perception like vision or auditory, memory, thinking ability, speech, reaction, and imagination leads to reduce the quality of life. It is well known that emotional change causes depressive or unstable mind, personal change, and obsession with daily habits. These psychological decays will be important bases for effective care and communication with the elderly.

Key words : aging, psychological decline, emotional change