

自分の体と心を チェックしておきましょう

シルバー世代特有の体と心の問題

シルバー世代には、若い世代とは違った体と心の問題が発生します。体の機能の低下は、全身にさまざまな症状を発生させます。同時に、精神的な面でも特有の変化が現れる世代です。自分がもっている、体と心のストレスを一度チェックしてみましょう。

★体と心、それぞれ15のチェック項目があります。

それぞれの項目に対して、

◎＝非常にそう感じている

○＝ときどきそう感じる

▲＝ほとんどそう感じない

の3つに分けてチェックします。

★体のチェック	◎	○	▲
① 最近、血圧が不安定だ			
② 走るとしばらく動悸（どうき）がおさまらない			
③ 疲れやすく、疲れがなかなかとれない			
④ 手足がしびれる気がする			
⑤ 尿の出が悪くなった			
⑥ 視力が少し低下してきた			
⑦ 耳鳴りがときどきする			
⑧ 他人の会話が聞きづらくなった			
⑨ 体重が減ったり増えたりする			
⑩ 肩や首のまわりのこりが激しい			
⑪ 頭痛、頭が重たい			
⑫ 階段を上ると息切れが激しい			
⑬ 喉（のど）がひんぱんに渴く			
⑭ 寝汗をかくことがしばしばある			
⑮ 食欲がなく、何を食べてもまずい			
計			