

## 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			