



豊かな人生を支える見えない力

～非認知機能～

高齢者の健康というと、身体的な機能や認知症といった認知機能に注目が集まりがちだが、実は非認知機能も、高齢者が充実した生活を送る上で非常に重要な役割を果たしている。

非認知機能とは、学力テストなどでは測れない、意欲、協調性、自律性、ストレス対処能力、自己肯定感など感情や性格に関わる能力のことである。

高齢者の非認知機能の重要性

①生活の質の向上

非認知機能が高いと、変化に対応しやすく、困難な状況でも前向きに対処できる。これにより、ストレスが軽減され、より満足度の高い日常生活を送ることができる。

②社会参加の促進

コミュニケーション能力や協調性という非認知機能は、地域活動やボランティア活動などへの積極的な参加できる。このことは孤立を防ぎ、社会的なつながりの維持に役立つ。

③健康寿命の延伸

精神的な安定や自己効力感、健康的な生活習慣の維持にもつながる。

例えば、運動を継続する意欲や、病気と向き合う粘り強さなどは、非認知機能の恩恵と言える。

④認知機能の維持・向上

非認知機能と認知機能の間には相互作用がある。

意欲的に新しいことに挑戦したり、社会的に活発であることは、脳の活性化にもつながり、認知機能の維持にも貢献する。

⑤高齢者の非認知機能の維持・向上策について・高齢者の非認知機能を高めるための取り組みは有効か？

社会的な交流の促進

友人や家族、地域の人々との交流は、コミュニケーション能力や共感力を高める。地域のサロン活動やサークル活動への参加を促すことが有効である。

新しいことへの挑戦

趣味や学習、ボランティアなど、新しいことへの挑戦は、好奇心や達成感を育み自己肯定感を高めることになる。

自己肯定感を育む環境づくり

高齢者が自身の経験や知識を活かせる場を提供し、感謝や承認の言葉をかけることで、自己肯定感を高めることができる。

適度な運動と休息

身体的な健康は精神的な安定に直結する。適度な運動はストレスを軽減し、質の良い睡眠は心の健康を保つのに不可欠である。

リフレッシングの習慣化

物事を多角的に捉え、前向きな側面を見つづける「リフレッシング」の習慣は、ストレス耐性を高め、心の柔軟性を養う。

まとめ

高齢者の非認知機能は、豊かな人生を送るための「見えない力」。

身体的・認知的なサポートに加え、非認知機能の維持・向上にも焦点を当てることで、高齢者がより充実したいきいきとした毎日を送れるようになるに違いない。私たち一人ひとりが、高齢者の非認知機能を理解し、その力を最大限に引き出すことが大切である。

「あなたの身近な高齢者に非認知機能が豊かだと感じる人はいますか？」

