

# 高齡者的心理和運動

何四郎

## 一、前言

台灣地區近年來由於生活水準的提高，醫學科技的進步，環境衛生的改善，因而國民的平均壽命顯著延長，同時老年人口的增加及其在總人口所佔百分率的增加至為迅速。

根據統計民國七十五年台灣居民之平均壽命，男性為七十一歲女性為七十五歲以上，而六十五歲以上所謂初老者則達一百零五萬人，佔所有人口的百分之五點四，根據推測到民國八十九年高齡者會增加到一百八十八萬人，佔人口的百分之八點六。

由於高齡期是每個人遲早都要面對，誰都無法逃避，因此有關高齡者問題的認識與心理準備就顯着相當重要，在此我以日本筑波大學教授松田岩男的一篇論文“高齡者の心理と運動”予以翻譯以供參考。（註）

人的心理問題很困難用數字來表達，首先的問題是所謂高齡者是幾歲？65-70歲叫做初老，70-85歲叫高齡，雖然可以曆法的年齡或社會生活或者以生理的年齡等方法來區分，但我以七十歲做為基準來考察高齡者的心理問題，再則有一個問題凡是要調查測驗，心理上的問題是很難的事情而且還有個人的差距也不可忽視。

綜觀一般調查的方向大約可分二點即以患腦動脈硬化，或腦神經細胞萎縮的高齡者的行動或其心理傾向作為研究調查對象，也就是說以臨床立場來探討其特徵。

再另一個問題最近在各年齡階層應該解決的問題或者其面對的問題，這個問題叫做發達課題，所謂發達課題分為少年期、青年期、成年期或當今所說的高齡者即在各階層應做些什麼？來研究有關發達課題，並且以生涯發達學的立場來進行研究，所謂發達は表示進步向上發達顛峯以後變為衰退，但最近以生涯發達學在各階層的年齡應做些什麼？或者學到些什麼？對這些側面的問題來調查高齡者的心理問題，雖然粗略可以測驗或測定的方法來調查，但是如上述可以臨床的立場來推定，並尋找其特徵，即區分各發達的階段然而尋求各階段的行動傾向進而把握各階段的特徵。

## 二、影響高齡者心理的原因

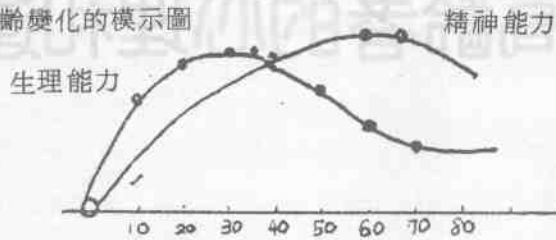
雖然有個人的差異但可舉例三個原因

1. 身體的老化。
2. 生理的問題及腦的老化，尤其神經細胞的萎縮，以致記憶力的衰退。
3. 老年者環境的變化，即面對周圍的人或親屬家族的死亡，這個可以叫做“精神損傷經驗”，對周圍親友或家族死亡的經驗影響其心理，加之是否受到家族的關愛，也將影響其心理。

高齡者知的機能

首先考慮上述狀況然後探討高齡者的機能特徵

下列是精神能力隨着年齡變化的模式圖



以籠統的分類而言，生理能力在 35 歲後就慢慢的下降。

另一方面以整理來看精神能力時即以什麼作基準來觀察，自有不同的結論，但一般而言三十歲到四十歲還是繼續的上昇，甚至上昇到六十五歲，這可能也是決定大學教職員退休年齡規定六十五歲的原因吧！至於以六十五歲作為境界精神能力就漸趨下降。

我們知道生理的衰退和精神方面的衰退不一定成正比例。但記憶力很早就衰退。特別是七十歲以後是迅速衰退，各種記憶也各不相同，有短期的記憶，長期的記憶，如現在做的事馬上忘記，反而從前的事情到現在還記憶猶新，同樣是記憶力但按其性質記憶力的強弱不同。

還有對聯想語的反應，一種的話講出，在腦中就很快聯想出關連的話，例如說“山”時年青人馬上可以想出與山有關聯的語言來而高齡者聯想就比較有限，也就是觀念上比較貧弱，但是了解能力與判斷能力卻不那麼快就降低。印象的描寫範圍漸漸的狹小頭腦反應能力也較遲鈍，高齡者很大的特徵是對於刺激反應的時間是遲鈍的。例如對紅光，或聲音的反應的時間，變為遲延這叫做“遂行時間的遲延”並且對反應後的動作，也會變為遲延。

由於老花眼、耳朵的重聽甚至耳聾感應環境的變化能力也會降低，這就是交通事故時常被提出來的高齡者反應時間遲鈍的問題，正如上述了解反應會慢，但判斷力不衰退，這是由於經驗及知識所累積的結果，這和生理能力衰退不同，經各種知能檢查的結果雖然和小孩子直接比較是很困難的事，但高齡者的知能不太會衰退是事實，尤其是依據知能測驗的結果，知識或詞彙的理解力都是不太會衰退，反之要動作或排列事物的順序等動作時，動作難免會遲鈍。

雖然知的能力比其他方面不太會衰退但記憶力是屬於知能的另外的一面，因此記憶力也會隨着年齡衰退是無法避免。

長壽的人與常生病的人比較的結果，常生病的人的知能顯然會衰退，對記憶，新消息高齡者比較困難，因為高齡者對新的事情失去興趣。

### 三、高齡者的行動特徵

以自己為中心的特性，事事以自己為中心，不考慮周圍的事或他人的感受，家族以外的事不太介意，可以說退到小孩子的世界，小孩子的心理特徵是以自我為中心即自私，高齡者會變成這樣的心理狀態，自己的主張很強硬固執這都是高齡者的心理行為的特徵。

又高齡者對於新知缺乏興趣，關心的範圍也變為狹小，因此很明顯的減少好奇心並且感情也漸漸遲鈍，例如生病時想像力突然間變為非常豐富，把沒有的事幻想為曾經發生，或剛才談過的馬上忘記，並且重覆多次，無謂的想像力很豐富，而且容易激動流淚。

### 四、心的安定和運動的效果

第一防止生理老化，可以防止精神面老化。

第二運動的心理效果可以使老年人感覺生存的價值及生命的喜悅。

第三運動的效果可以體驗專注，藉此忘記一切憂愁或煩惱，並且可擴大生活層面。

#### 五、高齡心理和運動的指導應注意下列幾點：

1. 有些高齡者過份自私誇獎自己，輸不起，這些原因都是誤認爲自己，還是中年人而引起的無謂糾紛。
2. 應注意老年人自己所想和實際的反應動作間的差鉅，如上面說過的反應時間的問題，即對自己的運動能力的過份評價與實際能力的低下的差異，而引起的糾紛。
3. 太注重運動的勝敗可能是缺乏生涯運動精神（即運動是爲了健康一輩子要做的事，而非爲了勝敗）。

#### 六、註解:體力づくり情報 Trim JAPAN 1987 No. 13 p19~p23。