

シニア世代の飲酒

シニア世代が充実した毎日を過ごし、健康を損なわないためにはお酒とどのように付き合っていくか。

シニアがお酒に“弱くなる”理由は？

- 加齢に伴い体内の水分量が減っていくため、若い頃と比べて少量の飲酒でも酔いやすくなる
- 中枢神経系がアルコールの影響を受けやすくなる



これまでの適量が適量ではなくなっていく
徐々に量を減らしていくことが大切

生活を脅かす過剰飲酒の危険

- 転倒などによる怪我や骨折
- 筋力や身体機能の低下
- 脳血管障害
- 認知症 等



これらの発症を機に
寝たきり状態になることも

知らず知らずの内に
飲み過ぎになっていないか、
周囲の人やかかりつけ医
からの客観的なアドバイス
も参考にしましょう。

シニア世代のアルコール依存症

定年退職などで自由な時間が増えたり、生活リズムの乱れをきっかけに、飲酒量が増えてしまう人が多いようです。

また、家族との死別や生きがいの喪失感、孤独感など**高齢者特有の心の状態**から、気を紛らわせたり寝付きを良くしようと飲酒量が増えてしまうことも。

アルコール依存症は、予防が重要です。
無制限に飲む・お酒に頼る様な飲み方になっていないか注意しましょう。

お酒の飲み方と生活リズムにメリハリを

朝

朝日を浴びて
朝食を食べる

昼 夕

日中は活動的に過ごす
お酒は食事と一緒に楽しむ

夜

寝酒や深酒は
せずに眠る



お酒は飲む前に“量”と“時間”を決めて楽しみましょう。

趣味や生きがいを見つけ、人との会話や食事・運動を大切に
イキイキと充実した日々を過ごしたいですね。