

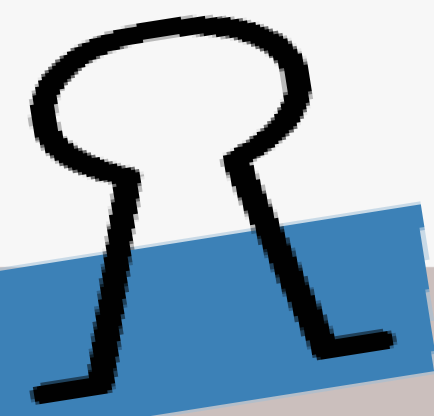
# シニア世代とアルコール

年齢を重ねるにつれて、お酒の影響を受けやすくなります。

- 年齢とともに体内の水分量が減るため、血中アルコール濃度が上昇しやすく、酔いやすい。
- 身体機能の低下により、転倒などのけがや事故につながりやすい。

## 若い時と同じように飲み続けていると...

- ➡ 認知症のリスクが高まる。
- ➡ 少量の飲酒でも、アルコール依存症になりやすい。



## 高齢者とアルコール依存症

退職をきっかけに自由な時間が増えたり、家族や友人との別れから孤独を感じて不安になるなど、生活や環境、心身にも変化があります。

その結果、深酒をしたり、昼間から1人でお酒を飲んでしまうと、だんだんお酒の量が増えていき、やめたいのにやめられない状態になってしまいます。

健康のために  
できること



- 若い頃と同じペースで飲まない
- 食事を食べながら飲む
- 小さいグラスで飲む
- 体を動かしたり、昔好きだった活動をするなど社会とのつながりをもつ