

# 9月22日（水）施設内研修会 「高齢者と色彩について」



今回の研修会では、代表のIさんより、高齢者と色彩についてお話がありました。

私達の感覚の一つである「色覚」について、高齢者はどのような見え方をしているのか、加齢によって目に見える色彩がどうなっていくのか、色の特徴について学び、色の見え方という観点から入居者様が日々より良く過ごしていただくことを考えてみましょう！

○私たちの目や脳は、色を感じる時に「色相」「明度」「彩度」という3つの要素で判断をしています。

○高齢者はどのように色が見えているのか？

加齢と共に目のレンズにあたる水晶体がだんだんと黄変していき周囲のものも黄変して見えるようになる。若者が見えている色に黄色～褐色のフィルムを通したような見え方になる。

色相： 赤・青・黄色・緑など、色の種類のこと  
明度： 明るさの度合いのこと  
最も明度が低いのが黒、最も高いのが白  
彩度： 鮮やかさの度合いのこと  
白や黒を含む色は彩度が低く、含まない色は彩度が高くなる

正常な見え方



白内障の人の見え方



## 若年層が見えている色

青色・青紫色  
茶色・黒・紺色・紫色・濃い青色・深  
緑色  
薄紫色



## 高齢者が見える色

濃いグレー  
茶色っぽい色  
白色  
区別がつかない

加齢によって、主に紫、青、緑系統の色が黒っぽく感じるようになり、判別がしにくくなる。ピンクは黄土色ようになり、紫はほぼ茶色。エメラルドグリーンは抹茶色のように見える。

※ただし、加齢や白内障によって色が黄変して見えていたとしても、見え方の変化はある日急に起こることは少なく、色に恒常性（脳が周囲環境から判断して色を補正して見えさせる作用）が働くので、見え方が違うことには気づかない。徐々に水晶体のにごりが強くなり、物の見え方の変化に気付くようになる。また、まぶしさ感。その他、水晶体の黄変や白内障による白濁だけでなく、角膜なども混濁・変性し、まぶしさを感じるようになる。特に明るい光があると、まぶしさをより一層感じる。→住宅空間をつくる上で上記の内容を理解し配慮することが大切です。

**注意：** 転倒/転落/ケガに繋がる（気を付けましょう）

- 高齢者の場合、明るい所から暗い所に入った時に目が慣れるのにとっても時間がかかる。
- 段差が見えにくくなり、少し暗い所では、階段の一番下の段が影のように見え境目が分かりにくい。

## 色の心理的効果について

普段、何気なく見ている色。実は人の心や身体の動きに影響を与えています。色が持つ人の心理的効果は思っている以上に大きく、医療施設や福祉施設など多くの施設で取り入れられています。

○施設内における色の活用方法…青系の寒色の照明は、興奮を鎮めて精神を安定させる作用がある。寝る場所には適しているが食欲が減って口数が少なくなる。→食事やレクの場には向かない。/オレンジや黄色系は気持ちや和みリラックス効果が。コミュニケーションを高めてくれるので、お花や折り紙で作った作品などテーブルに置くと会話が弾むなど。色が持つ効果は様々あります。皆様も試して見てくださいね。 

日頃ほとんど意識することがない色。色が人体に与える影響は少なくない。色は人間の心理機能と結びついて、心を映すメッセージとなる。色を活用することで、思いをうまく伝えられない人たちの内面を汲み取り、心を癒すこともできます。ご利用者様が安全・安心して暮らせるために今後も正確な情報を共有し工夫していきましょう。