

Sisällys

Lukijalle.....	6
Toimittajat.....	8
Kirjoittajat.....	9

I Gerontologinen tutkimus

1 Vanhenemisen tutkiminen.....	12
2 Ikä, kohortit, aika ja elämäntilanne vanhenemistutkimuksessa ..	23
3 Sosiaaliset tekijät ja vanheneminen.....	37
4 Kulttuurin näkökulmia vanhenemiseen.....	46
5 Väestön terveys ja vanheneminen.....	58
6 Väestön määrä ja rakenne.....	88
7 Toimintakyky ja osallistuminen.....	103

II Yksilön fyysinen vanheneminen

8 Luut.....	122
9 Kehon koostumus.....	132
10 Lihasvoima.....	140
11 Nopeus.....	153
12 Nivelet.....	161
13 Hengitys- ja verenkiertoelimistön vanheneminen.....	169
14 Aivojen vanheneminen ja muistisairauksien ehkäisy.....	179
15 Biologisen vanhenemisen teorit.....	190
16 Solun vanheneminen.....	202
17 Naisen ja miehen hormonaalisen vanhenemisen erityispiirteet.....	211

III Aistien vanheneminen

18 Näkö.....	234
19 Kuulo.....	248
20 Tasapainon hallinta ja harjoittaminen sekä kaatumisten ehkäisy.....	262

IV Yksilön psykologinen vanheneminen

21	Kognitiiviset toiminnot.....	280
22	Muisti ja oppiminen.....	286
23	Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys.....	298
24	Persoonallisuus.....	306
25	Viisaus ja elinikäinen oppiminen.....	315
26	Yksinäisyyden kokeminen.....	332

V Ikääntyvä ihminen oman hyvinvointinsa edistäjänä

27	Vanheneminen ja arjen toimijuus.....	344
28	Elämäntulon ohjaaminen, tavoitteet ja vanhenemiseen valmistautuminen.....	352
29	Liikunta.....	363
30	Ravitsemus.....	385
31	Uni.....	398
32	Seksuaalisuus osana iäkkäiden ihmisten hyvinvointia ja ihmisyyttä.....	406

VI Gerontologinen asiantuntijuus palvelujärjestelmässä

33	Ikääntyvän työvoiman työkyvyn ylläpitäminen ja työhyvinvoinnin edistäminen.....	414
34	Geriatría.....	428
35	Gerontologinen fysioterapia.....	439
36	Gerontologinen sosiaalityö.....	448
37	Teknologia.....	458
38	Elinympäristö.....	470
39	Gerontologinen hoitotyö.....	480
40	Vanhuus, hoivapalvelut ja arjen etiikka.....	489
41	Ikääntyminen, siirtolaisuus ja moninaistuva yhteiskunta.....	496
	Hakemisto.....	509