

役割が生きがい、生きがいが健康に

人生100年時代を生き生きと

「人生100年時代」という言葉を耳にしたことがありますか？「平成19年に日本で生まれた子どもの半数が107歳より長く生きる」という推計をきっかけに、この言葉が提唱されました。長い人生を元気に暮らしていくには、どうしたらいいのでしょうか。生きがいを見つけ、生涯現役で活躍する人たちの姿を通じて、そのヒントを探っていきます。

関市地域包括支援センター（☎34-2199）

人生100年時代が現実

日本の平均寿命は、平成2年からの約30年間で5年以上も伸びています。令和元年には、男性が81・41歳、女性が87・45歳となりました。このままのペースで行けば、22年に65歳となる人は、男性の約4割が90歳まで、女性の2割が100歳まで長生きするとみられています。

2年版厚生労働白書では、これらのデータから、「人生100年時代」がもはや夢ではない——と断言しています。そして、長い人生を一人一人が生きがいを持って暮らしていくためには、健康寿命を延ばしていくことや、ライフステージに応じた

生き方を選択できる環境整備が重要だとしています。

社会的役割が元気の秘けつ

高齢者が健康を保ちながら、自立した生活を送っていくには、どうしたらいいのでしょうか。生活習慣に気を付け、病気や介護、認知症などの予防に努めることが大切です。

介護予防などと聞くと、体操や運動などをイメージする人が多いかもしれませんが、実は、自立した生活を送るために必要な生活機能は、「社会的役割」から低下する傾向にあります。つまり、家庭や地域などで役割を失うことで、社会や人とのつながりが途切れ、介護が必要な段階へ

と進んでいくのです。

そのため介護予防では、まず「社会的役割」を失わないよう、社会参加を促すことが重要だといわれています。仕事やボランティア、趣味などに打ち込んでいる人ほど、自立を維持しやすいことが分かっています。また、外出機会を増やすことで、歩行障害や認知症の発生リスクが大幅に減ることも証明されています。

活躍する高齢者の姿を紹介

日本では急速に高齢化が進んでいますが、その一方で少子化も進んでいます。今後、現役世代の担い手が不足するのは明らかで、元気な高齢者の活躍が期待されています。本特集では、「働く」ことにスポットを当て、生き生きと活躍している人たちを紹介しします。生きがいを持ち、有償で活動する姿を通じて、人生100年時代のライフプランを考えてみませんか。あなたにぴったりの活躍の場が見つかるかもしれません。

会の活動をしています。

「自分がお手伝いすることで、少しでも安心して暮らしていただける——そう考えると、サポートできて良かったなあと感じますね」

定期的に掃除などをお願いしている利用者の佐藤八州子さん（81）は「やっぱり自宅が一番いい。自宅で生活するためには、こういう人たちがが必要です。とってもありがたい」と感謝の気持ちを伝えます。

いろんな人と出会い、活動の合間に何う人生の先輩とのお話しは、自分自身の老後の参考にもなるそうです。「活動を続けている理由の半分は、いろんなお話を聞けることかな」と、優しい笑顔を浮かべます。

一人で自宅にいと案外動かないもの。助け合いの会の活動は、自身の運動やリハビリにもつながります。家をきれいにすることで満足感が得られ、利用会員からの感謝の言葉でうれしい気分にもなります。

現在、助け合いの会水沢支部には、33人の活動会員がいます。その中でも、千賀子さんのように掃除や草取りを受けてくれる人は貴重だそうです。「私はヘルパーの資格もありません。主婦が家で普通にしていることをやっているだけです。特に難しいことはないですよ」と、まだ見ぬ仲間の背中をそっと押しました。



※撮影のために一時的にマスクを外しています

手慣れた手つきで掃除機をコンセントにつなぎ、部屋をきれいにする千賀子さん。「コープくらしの助け合いの会」の活動会員として利用者宅に向き、1〜3時間程度の掃除や草取りなどを行っています。「掃除機のごみ捨てといってくれる」とのリクエストにも、気軽に応えてくれます。

千賀子さんがこの活動を始めたのはおよそ10年前。生協の組合員活動をしていたときに、当時のコーディネーターから声を掛けられたのがきっかけでした。現在は、自宅での農作業のほか、パートタイムでも働いており、空いた時間に助け合いの

活躍する高齢者インタビュー ①

お話を聞くのが楽しみ 老後の参考にもなります

◎コープくらしの助け合いの会

千葉 千賀子 さん（67）

＝衣川土屋＝

DATA

コープくらしの助け合いの会

毎日の暮らしの中で、ちょっとした手助けが必要な時に、組合員同士で気軽に助け合えたらいいねという願いから生まれました。県内各地区で活動しています。

- 所在地 〒020-0690 滝沢市土沢 220-3
いわて生協本部内
- 連絡先 ☎0120-53-7940
- 主な活動 掃除、食事作り、洗濯、買い物、話し相手、草取り、窓拭き、雪かき、入院中の人の洗濯 など

【特集】

人生100年時代を 生き生きと

The 100 year life

