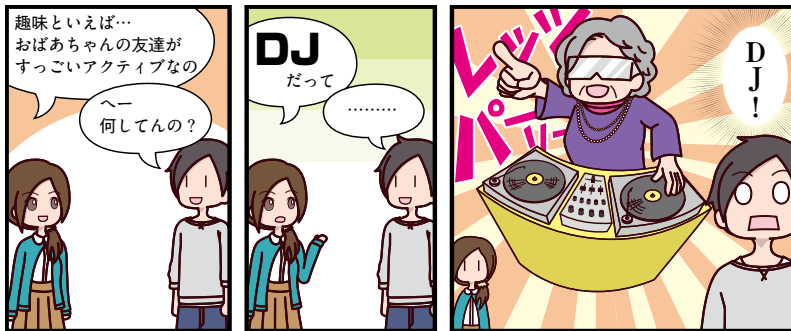


5 高年期について考えよう



この章では高年期について学びます。高年期の人たちが生きがいをもって暮らせる社会をつくるために必要なことは何か、世代の違う自分たちが、今何をすべきかを考えることは、充実した高年期を迎えることにつながります。



1 元気な高齢者



この章で取り上げる「高年期」っていつ頃のことかわかりますか？

よく使われる「高齢者」という言葉とは、何か違うのかな。

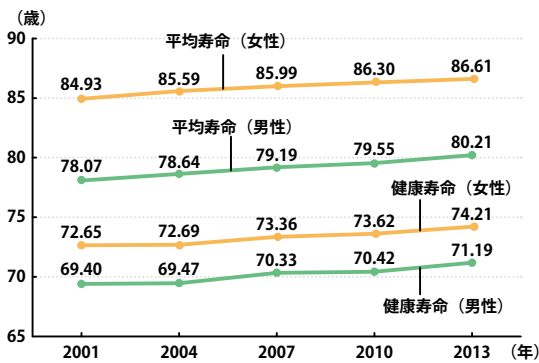


「中年」っていうと40～50歳くらいをイメージするから…その上かな？60代以降ですか？



おおむね65歳以降を「高齢期」と呼ぶことが多く、「高齢者」とも呼ばれます。ですが、この章ではライフステージという観点から、定年退職後から寿命を全うするまでの期間を「高年期」として捉えていくことにしましょう。では、図5-1を見てみましょう。

図5-1 平均寿命と健康寿命の推移



出典：厚生労働省 平成26年 厚生科学審議会（健康日本21（第二次）推進専門委員会）資料

図5-1の2013年を見ると、男性の平均寿命は80.21歳、女性は86.61歳。定年が60歳だとすると、20年以上は平均してあるということですね。



20年かぁ。赤ちゃんが成人するまでと同じ、って考えると結構あるなあ。



健康寿命を延ばそう

平均寿命では世界トップクラスの日本ですが、視点を変えて「健康寿命」にも目を向けてみましょう。

「健康寿命」とは…

平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間のことをいいます。WHO（世界保健機関）が提唱した指標で、平均寿命から、衰弱・病気・認知症などによる介護期間を差し引いた年齢のことです。

図5-1「平均寿命と健康寿命の推移」を見ると、例えば2013年の場合、男性の健康寿命は71.19歳となっています。同年の平均寿命80.21歳との差、9.02年間は、残念ながら介護や治療が必要であった期間（不健康な期間）を意味します。せっかく長生きしても不健康な状態では生活の質も低下しますし、社会的な負担もかかります。不健康になる時期をできるだけ遅らせ、健康で長生きするためには、今から正しい生活や運動習慣を身につけ、健康管理に留意することが大切なのです。



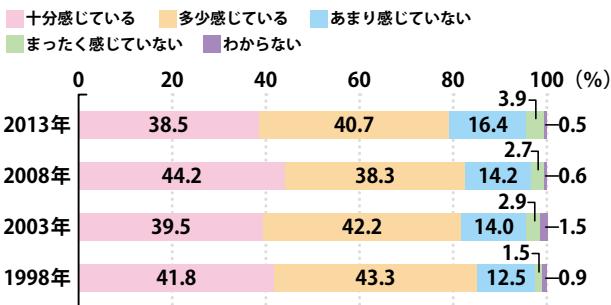
そうですね。平均寿命まで生きるとすると、高年期は男女ともに20年近くあります。ですが、その間を元気に過ごすには、健康寿命を意識する必要があります。



では、今、高年期を過ごしている人たちが、喜びや楽しみなどの生きがいを感じた生活を送っているか見てみましょう。

図5-2 高齢者の意識調査

「質問：あなたは現在、どの程度生きがい（喜びや楽しみ）を感じていますか。」



出典：内閣府 平成25年度「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」

図5-2を見ると、生きがいを「十分感じている」人は、1998年から2013年までだいたい4割前後で推移しているんですね。



「多少感じている」もそれくらいだから、2つを合わせると、8割近くの高齢者が、生きがいを感じているってことだね。



そうですね。
次は、具体的にどんなことに生きがいを感じているか見てみましょう。

図5-3 生きがい（喜びや楽しみ）を感じる時

- 1位 孫など家族との団らんのとき
- 2位 趣味やスポーツに熱中しているとき
- 3位 友人や知人と食事、雑談しているとき

その他 夫婦団らんのとき / 仕事に打ち込んでいるとき
他人から感謝されたとき / 社会奉仕や地域活動をしているとき など

出典：内閣府 平成25年度「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」

孫や家族との団らんがトップね。



「趣味やスポーツに熱中している時」というのも割合が高いね。スポーツに熱中するおじいちゃん、おばあちゃん。アクティブだなあ〜。



趣味やスポーツを通して交友関係も広がりそうね。楽しそう。



+ 解説 +

現在は平均寿命・健康寿命ともに上昇傾向にあるため、退職後の「余暇の時間」が長くなっています。60歳で退職してから平均寿命までは約20年。この期間をできる限り健やかに、生きがいや喜びを感じて過ごすこ

とが、人生を充実させることにつながります。そのためには、若いうちから正しい食生活や運動習慣を身につけて健康に気をつけることが健康寿命を延ばし、高年期を明るく過ごすことにつながります。



Check Point!!

- 寿命が延びるにつれて、退職したあとの「余暇の期間」も長くなっている。
- この時期を充実して過ごすためには、孫など家族との関わりも大切である。





2 世代間交流

出生数が減る一方で、平均寿命が延び続けている日本では、人口に占める高齢者の割合はこれからますます増加していきます。そうした中、より住みやすく活気ある社会をつくるためには、世代の壁を越えた交流を進めていくことが大切になります。



世代間交流って、言葉にすると難しく感じるけど、世代に関係なく仲良くするってことよね？

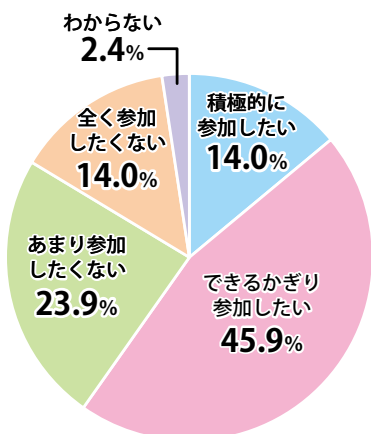


小学生くらいまでは子ども会やお祭りを通して、いろんな年代の人と交流があったけど、中学・高校となっていくと、同世代の付き合いが中心だよ。どんなふうに交流すればいいんだろう？



そうですね。仲良くするためには、世代を越えて交流できる機会をつくっていくことが大切ですね。でも高齢者は、若い世代と積極的に交流したいと思っているのでしょうか。図5-4を見てみましょう。

図5-4 若い世代との交流への参加意向 (平成25年度)



出典：内閣府 平成25年度「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」

「積極的に参加したい」と「できるかぎり参加したい」の合計は約6割ね。



でも「全く参加したくない」、「あまり参加したくない」が約4割あると思うと、微妙な結果だなあ。



そうね。現代はほとんどが核家族で、接点がないから、何を話していいかわからないというか…。だからお年寄りの中には、無理して交流しなくていいと諦める気持ちもあるのかな。



確かにそうね。それならどんな交流の場をつくっていけばいいと思う？

世代を越えて参加できて、みんなが楽しめることといえば…やっぱり地域のお祭りやイベントですよ！



+ 解説 +

世代間の交流を進めていくためには、それぞれの世代が、自分とは違う世代と前向きに交流していこうという気持ちを持つことが大切です。地域でお祭りやイベントを実行するには世代を越えた協力が必要です。イベントの成功を目指し、ともに協力し合うことは、お互いの理解を深める良い機会になるといえるでしょう。



Check Point!!



高齢者の割合が増え続ける日本では、世代間交流を積極的に進めることが、社会の活性化に不可欠。



3 充実した高年期のために

老人クラブ

「老人クラブ」とは地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。入会は、おおむね60歳以上の方を対象としています。

※準会員や協力会員制度を取り入れ、60歳未満の方の参加を受け付けているクラブもあります。



「健康」、「友愛」、「奉仕」の3大運動を中心に、豊富な人生経験や知識・技能を生かし、生きがいと健康づくりのための社会活動、地域で支え合う基盤づくりを展開しています。

生活を豊かにする楽しい活動

健康づくり・介護予防
趣味・文化・レクリエーション

地域を豊かにする社会活動

友愛・ボランティア
安心・安全まちづくり
世代交流・伝承
環境・生産・リサイクル

高齢者大学

各市町村が、高齢者福祉の一環として実施しています。高齢者の生きがいづくりや仲間づくりの場として、さまざまな活動をしています。



■受講できる人

おおむね65歳以上（市町村により異なる）

■活動の内容

市町村ごとに、さまざまな講座やクラブ活動を行っています。

講座……………健康、家庭、環境、歴史など
クラブ活動……………園芸、囲碁、書道、写真、パソコンなど

シルバー人材センター

シルバー人材センターとは、高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織です。センターは、原則として市（区）町村単位に置かれており、基本的に都道府県知事の許可を受けた社団法人で、それぞれが独立した運営をしています。

■主な仕事

技術分野：家庭教師／翻訳・通訳 など

技能分野：庭木などの剪定／障子・ふすま・網戸の張替え など

事務分野：一般事務／筆耕・宛名書き など

管理分野：駐車（輪）場の管理／施設管理 など



一般作業分野：除草・草刈／屋内清掃／荷造・運搬 など

サービス分野：家事サービス／育児サービス（子守、送迎など） など

孫育てガイドブック～孫でマゴマゴしたときに読む本～

共働きの夫婦に代わり祖父母が育児を担う機会が増えている中、子育てに関する世代間のギャップによるトラブルや、孫育てに精神的な不安を抱く祖父母が増加していることから、現在主流の育児方法や世代間の意識の違いについて、祖父母世代の理解を図り、孫育てや地域での子育て支援への積極的な関わりを促進することをねらいとしています。

■配付場所

・市町村窓口又は県庁子育て支援課（10階）で配布しています。

■主な内容

- ・現在主流になっている育児方法（妊娠期・出産期・乳児期・幼児期・学童期）
- ・ここが危ない！！あなたの家の危険度チェック
- ・子育て世代に聞いた「いわれて・されてうれしかったことイヤだったこと」
- ・祖父母世代に聞いた「いわれて・されてうれしかったことイヤだったこと」
- ・祖父母世代も利用できる相談窓口、祖父母世代による地域の子育て支援の紹介 など





4 余暇の過ごし方

夫婦で楽しむスイミング

各務原市 竹下 龍彦さん、信子さん夫妻

ねんりんピック栃木2014水泳競技

龍彦さん

年齢区分 70～74才 (9回連続出場)

50mバタフライ優勝 (タイム 34秒 69)

50m自由形 優勝 (タイム 31秒 66)

信子さん

年齢区分 70～74才

50m自由形 10位 (56秒 33)

25m自由形 14位 (26秒 11)

■ 龍彦さん

私は昔から体を動かすことが好きで、ゴルフやマラソンなど色々やっていました。37, 8歳の頃、水泳教室へ通う息子を送った後、終わるまでの待ち時間がもったいないということで私も始めたのがきっかけで、40歳を過ぎる頃にはおもしろくなってきて本格的に泳ぐようになりました。

当時は名古屋で会社員をしていましたが、仕事がとても忙しくストレスもたまるため、水泳は良いリフレッシュになっていました。会社の近くや通勤途中の町営プール、スイミングスクールで泳ぐことも増えました。続けていくうちに水泳仲間もでき、身体を動かすことができますますます楽しくなり、マラソンや自転車も始めたのです。清流マラソンや揖斐川マラソンにはもちろん参加していますし、ホノルルマラソンにも出場したことがあります。現在は近くのスイミングスクールで週に4～5日、1日2,000m程度を無理せずこつこつと続けています。水泳はストレス解消にとっても良いです。

今回優勝した「ねんりんピック」が2020年に岐阜で開催されるので、それに出場することが身近な目標です。私は以前、マスターズ水泳（年齢区分別の競技大会）の100mバタフライで世界記録を作ったことがあるのですが、すぐに抜かれてしまいましたので、75歳になったらもう一度チャレンジして、こちらもぜひ世界記録を作りたいです。水泳が人生ようになっており、生きがいを感じます。

体を動かすことは、身体の健康につながります。また体が健康であれば心も健康になり、ポジティブな方向に考える活力が出るため、例え困難があってもきっと克服できます。これは幸せなことだと思います。

■ 信子さん

夫の誘いで始めた水泳ですが、もともと苦手な泳ぎこそ水に顔を付けるところからのスタートでした。もちろん息継ぎもできず、隅の方で泳ぐのが精一杯です。それがいつの間にか息継ぎも自然とでき、泳げるようになり、もちろん夫の成績には及びませんが、私も色々な大会に出場できるくらいになりました。

夫が研究熱心なため、大会があるとそのプールへ下見に行きます。一年中色々な場所へ行きますが、旅行に水着は欠かせません。

20年ほど水泳を続けてきましたが、共通の趣味を持つ仲間ができたことが一番うれしいです。仲間がいるということが、より人生を楽しんでいます。



竹下さん夫妻 (スイミングクラブにて)

世代間の交流

安八郡神戸町 Cさん

私は子どもたちの登下校時、安全サポーターをしています。県道は朝の通勤時間帯は渋滞し、その抜け道として地域の細い路地に車が入り込み、登下校時の子どもたちにとって危ない場所がありますので、登下校をサポーターや見守り隊が持ち回りで学校まで見守っています。

登下校時のサポートと併せ、あいさつ運動も行っています。元気に声をかけてくれる子どももいますが、自分から声の出ない子もいます。こちらから「おはよう」と顔を見て声をかけると、低学年の子は「おはようございます」と返ってきますが、高学年になるほど声が小さく

返ってきますので、それにめげず声をかけています。そうする事で、子どもたちとのふれ合いができ、私たちも子どもたちから元気もらえるような気がしています。

また、神戸町では5月に、日吉山王まつりという勇壮果敢な火祭りが開催され、多くの人が見物に來られます。

私は子どもの頃から神輿を見ながら育ち、参加もしてきましたので、その時には気持ちも昂ぶります。

今の子どもたちにお祭りのことを色々教え、また参加してくれるよう働きかけることで、地域の伝統を継承していきたいですね。

仕事

結婚・家族

妊娠・出産

子育て

高年期

***①ねんりんピック**

毎年開催される全国健康福祉祭の愛称。60歳以上を中心として、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることができる総合的な祭典。2014年度の27回大会は栃木県で10月4日～7日の4日間行われ、岐阜県は選手団として145名を派遣。2020年には岐阜で開催される。

***②マスターズ水泳**

日本では18歳から24歳、25歳以上は5歳ごとに区分して、年齢別に行う水泳競技のこと。ねんりんピックのマスターズ水泳は60歳から5歳ごとに年齢区分されている。

将棋で体力・気力・智力を養う日々

ねんりんピック栃木2014将棋部門 個人戦「ききょう」ブロック優勝
可児市 久保田 豊さん（72歳）

ねんりんピック栃木2014に出場し、個人戦「ききょう」ブロックで優勝しました。4回連続の優勝です。隔年出場で計8年間棋力を保てていることが、何よりの喜びです。

祖父が将棋好きで、幼い頃から将棋が身近にありました。本格的に将棋を始めたのは高2の頃、学校帰りに道場へ通うようになりましたが、先輩方には全然歯が立ちませんでしたし、棋士を目指す程ではありませんでした。社会人になってからも将棋を続け、1990年に公式戦の西日本大会に出場し、第8位になったのが今までの最高位です。

仕事は70歳になるまで続けましたが、将棋があるので、辞めて「さあ、どうしよう」ということにはなりません。仕事一筋だと戸惑う人もいますので、老後も何か仲間のできる趣味があると良いと思いますよ。週1日は仲間がやっている将棋教室で指していますが、熱が入ると、夜11時頃までやることもあります。好きな将棋をするためにも体力が必要ですから、最近は毎朝ラジオ体操をやり、月3回程度ゴルフをしています。

また、日本将棋連盟の一員として、岐阜県の将棋振興にも力を入れており、一年中忙しく動いています。県

内から全国の将棋大会の優勝者や準優勝者が出るようになってきましたので、喜ばしいことだと思っています。

私は、年をとっても元気であるためには、心身ともに健康でなければいけないと思います。そして最後には、精神力や気力です。この体力と精神力の上に乗った智力、この3つのバランスが必要なのだと思います。大好きな将棋を続けるためにも、この3つのバランスを日々養っていききたいと思っています。



仲間と将棋を指す久保田さん（写真右側）

5 まとめ

平均寿命まで生きるとすると、退職後の「余暇期間」は約20年もある！この期間を、生きがいや喜びをもって暮らせるように家族を大切にしていこうと思います。

「お年寄りだから」「若いから」という区別なく、みんなが助け合って仲良くしていくことが大切だと思う。

まだずっと先のことのように見える高年期ですが、実は今、若い世代としてどのようにお年寄りと関わっていくかが、未来をつくっていくことにもなるのです。世代間の交流を前向きに進め、理解・協力を深めることが「しあわせな老後」への第一歩です。



次に進む前に、この章を学んで気付いたことをライフプランシートに記入しましょう。