

健康は一生の財産

昭和62年の日本人の平均寿命をみると、男性が七十五・六一歳、女性が八十一・三九歳となり、前年よりも約〇・四歳延びました。六十歳で定年退職とすると、その後に約20年近くの人生があるわけです。

この時期を楽しく、安心して暮らしていくうえで一番の心配事は「健康」です。昭和61年の「長寿社会に関する世論調査(総理府)」では、「身体が元気で活動できるか」という問いに、長生

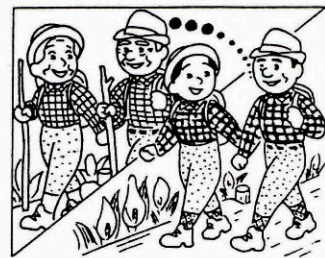


▲ 昨年の老人スポーツ大会から

きをしてほしいとは思わない」という人が全体の八一・四%を占めていました。ところが昭和61年の国民生活基礎調査(厚生省)をみると、六十五歳以上のお年寄りの有病率は、千人中六百四

65歳以上の高齢者が総人口の7%を超えると、その国は『高齢化した社会』といわれます。すでに日本は昭和45年にこのラインを突破し、現在は総人口の10.9%、10人に1人が65歳以上の高齢者となりました。さらに西暦2020年になると、ほぼ4人に1人の割合になると予想されています。長門市は、総人口の15.1%が65歳以上の高齢者です。(60年国調)女性の割合は高く、女性の17.6%が高齢者ということになります。今回は、これからますます進んでいく高齢化社会を前にわたしたちはどういった対応をしていけばよいのかを考えてみましょう。

豊かな老後の生活は健康と生きがいづくりにかち



十四・五人にもものぼり、かなりのお年寄りが病気に闘いながら暮らしていることがうかがえます。しかもこの数字はわたしたちの寿命が今後も延びることを考えると、さらに増えると思えます。

お年寄りの体の特徴を知ろう

ところで、高齢者の健康状態には、次の四つの特徴があるとされます。

- ① 病気にかかりやすい
- ② 一人の患者がいくつもの病気をもちことが多い
- ③ 慢性的病気が多く、治療が長くかかりがちになる
- ④ 再発や他の病気の併発を起しやすい

この四つのポイントを頭において、若いうちから日々の健康づくりを心がけていくことが大切です。栄養のバランスを考えた食事をする、体操や散歩などの適度な運動をする、定期的健康診断を受ける、ことなどを実行していき

人生の完成期をいかに過ごすか

最近若者文化が華やかで、高齢者の社会的な役割や地位は低下する傾向があります。また、高齢者自身も、若い世代との交流がうすれ、主に同世代の人間関係を中心とした生活をしがちです。しかし、この時期は人間として最も充実した「人生の完成期」です。

孤独に陥ったり、無為な日々を送るのはもったいないといえます。そこで若いうちから「老後に何を生きがいにするか」ということを考えて、少しずつでも行動を起こしておきたいものです。

地域でボランティア活動を「何人かの役に立ちたい」と思っている方には、ボランティア活動をすすめてみます。例えば、体の不自由な方の介護や一人暮らしの老人を訪問したりすることは、その人を元気づけるだけでなく、自身の成長にもつながる絶好の機会でもあります。また、ボランティア活動は、地域の連帯と活力を生み出すものといえます。

人生の先輩の声を聞こう

戦後、日本の高度な科学技術を生み出し、豊かな生活環境を築いてきたのは、現在「お年寄り」といわれている人たちです。毎日の生活の中で培ってきた豊かな知識と経験には、なにものにもかえられないものがあります。

※有病率：調査期間中に、対象者の訴えた自覚症状の件数を、人口千人に対して出した割合

人口に対する65歳以上の割合順(14市)

(単位：%)

順位	市名	合計	男	女
1	柳井市	16.4	14.2	18.3
2	美祿市	16.0	13.8	17.9
3	長門市	15.1	12.3	17.6
4	萩市	14.5	11.9	16.7
5	小野田市	12.7	10.8	14.3
6	防府市	12.4	10.3	14.4
7	山口市	11.8	9.7	13.7
8	宇部市	11.7	10.1	13.1
9	光市	11.6	9.6	13.4
10	下関市	11.4	9.6	13.0
11	下松市	11.0	9.7	12.3
12	徳山市	10.9	9.1	12.5
13	岩国市	10.8	9.3	12.1
14	新南陽市	10.4	9.0	11.9

資料：60年国勢調査