

2017年5月号 FP武蔵野グループ



畑中良夫（AFP 認定者）

定年退職後の日常生活について

厚生労働省ご本年3月1日に発表した統計によると、日本人の平均寿命は近年さらに伸びて、女性が約87歳、男性が81歳となっています。戦前はともに50歳以下だったのですが、戦後の昭和22年(1947年)には男子50才/女子54才となり、その後は栄養状態の改善と医療技術の進歩により飛躍的に伸びてきました。

然しながら最近では高齢化の進行とともに健康管理には問題があるようで、2013年時点で平均寿命といわゆる健康寿命との差が男性で9年・女性では12.5年となっています。

この差は医療や介護の面で国や地方自治体の財源や人的資産の負担になることは明らかです。そこで国民の全員が国及び地方自治体や病院等の医療施設に頼るだけでなく、この無駄な出費や負担を軽減するように努力することは当然です。そこでインターネットで健康寿命の延長策について調べてみると次のようなことがみつかりましたのでご紹介します。

① 筋肉の重要性

筋肉が衰えると転倒の原因になり、骨折等の怪我がもとで寝たきりになったり、老人性痴呆の原因になります。その転倒を防ぐにはまず日頃から十分な筋肉を鍛えておく必要があります。筋肉は80歳代になると30歳代の半分になるそうです。筋肉の維持ためには日常生活において、まず運動が必要です。運動と云えばジョギングしたり、スポーツ施設に通ったりすることが考えられますが、それよりも日頃から誰にでも心がけ次第で出来るはずの次のような生活態度が大切です。

まずは【散歩】がお勧めです。一日10000歩まで出来なくとも、その半分の

5000 歩ぐらいは毎日続けたいものです。ジョギングも心臓に問題のない方には望ましい運動でしょうが高齢者が急に始めることには問題があるようです。無理をしないほうが賢明でしょう。その他で体を動かす方法にはTV体操や庭の手入れなどがあげられます。

次に日頃の生活態度として、駅や百貨店などではエレベーターやエスカレーターを利用せず階段を利用しましょう。買い物等外出には急ぐ時以外は歩くことにして、自動車や自転車の利用はできるだけ避けるようにしましょう。

料理・洗濯などの家事の最中にも、つま先立ちをしたり、TVを見ているときもストレッチや筋トレをするように心がけましょう。

② 食事の重要性

しっかりした筋肉を維持するためには、私たち人間は仙人のようにカスミを食べて生きる訳にはゆきません。日本の加齢研究の第一人者である順天堂大学の白沢卓二教授は高齢者が健康寿命を維持するためには次のようなことが大切であると指摘しています。

まず食事は規則正しく一日 3 回取る。とくに朝食を抜かないようにする。蛋白源となる魚を多く取り、野菜果物は種類を多く取る。一日に 7 種類以上取ることを目標にする。食事は活性酸素を排除する抗酸化物質を含むものを選び、満腹になるまで食べることなく腹八分目以下とすることなどです。

③ 精神面の重要性

私たち人間は他の動物と異なる点として、将来のことを考えて自分の生活を計画する能力を持ち合わせています。京都大学の霊長類研究所の報告では、人間に一番近い動物であるチンパンジーでも自分の将来のことは考えないとのことです。この動物にはない能力が時には災いして人間は自分の将来に悲観して自殺をしたりする気の毒な人が出てきます。若い時には毎日の仕事や勉学に打ち込んで時間のたつのをあまり意識せずに日々を送れますが、定年退職後は自分に自信が持てなくなり家に閉じこもりがちになる人が出てきます。

最近の研究では孤独な生活をしていると【うつ病】になりやすい傾向があるようです。さらに【うつ病】の傾向は痴ほう症の原因になり、引いては健康寿命の短縮にもつながるような結果が発表されています。

日常生活で孤独感を抱かないようにするには、一休和尚の書き置きにあったように【世の中は常に何とかなる】という前向きの気持ちを持つことが大切です。その上で自分にあった時間の過ごし方を見つけて、懐と相談の上で、趣味に打ち込んでみるのが良いと思います。人間は十人十色といわれるようにそれぞれに個性を持っているので、一概に何をすればよいと云うような万人共通

の趣味というものはありません。

みなさんの住んでおられる町のコミュニティセンターを覗いてご覧になれば色々の種類の催しがあります。自然派・芸術派・近代派／古典派・アウトドア派／インドア派・学問追求派／囲碁/将棋/麻雀/コントラクトブリッジ等のゲーム派・国内外の旅行派などご自分の好みに合わせて楽しめるものを試して精神生活を豊かにするべく努力されることを薦めます。

みなさまが、ますますお元気に毎日を送られるよう期待しています

以 上