

2020年2月12日 14時30分～16時30分 会場： かながわ県民センター

人生百年時代

参加者：AD他29名

■ テーマ : サードライフを心豊かに生きるには！

～前期・後期高齢者が心がけることは～

■ 講師 : 卯尾直孝氏・AD

■ 講演の概要

- ・人生百年時代と言われて間もないですが、74歳までの前期高齢者と75歳以降のサードライフとなる後期高齢者の生き方、過ごし方には大きな違いがあります。
- ・大きな違いの要因は個人の健康度や運動能力、若々しさ、活動等の個人差が大きくなる格差の時代であり、多様性のある社会と言われています。
- ・後期高齢期のサードライフを心豊かに充実した人生を生きるには、心身の健康格差を意識し、どのような生き方が自分にふさわしいのかを前期高齢者の内から考え、準備することが求められています。
- ・今から何をどのような点について心がけ、取り組んだら良いのかを自己点検、情報交換を通して自分に適した心豊かなサードライフの生き方づくりのヒントにしてみませんか！



講師のプロフィール

企業退職後、私立大学キャリアセンターに勤務し、キャリア教育・指導に8年間携わった。また、雇用能力開発機構（厚生労働省）と提携したNPOで若者（16歳から34歳迄のフリーター・ニート）を対象とした人生相談・就職支援相談、若者のキャリア講座、模擬面接、ライフプラン講師として8年間関わった。

並行して企業、国立大学機構、公立・私立学校共済、地域でライフプラン講師を担当。神奈川健生には平成9年入会し現在に至る。



## はじめに

講演では、資料が33コマにも及びました。豊富な内容や統計資料を全部紹介出来ないのは残念ですが、参加者の方が特に興味・関心を持たれた事柄を中心に、資料の中から抜粋して掲載しました。

例・「70代は意識して肉を食べる」ということがいかに大切か。

「70代は活動的な人とそうでない人がはっきり分かれる」等。



1

## 人生百年時代、サードライフの生き方が問われる

75歳は100歳に向けての下山人生のスタート

前期高齢者と75歳以降の後期高齢者の社会生活に違いがある

70代は人生最後の活動期

80代は老い(老化)を受け入れる時期

- ★健康格差、運動格差、生活格差がより一層表面化する
- ★老いても夢や目標=生きがいを忘れずに
- ★人、地域社会との"つながり"で生きがいのある人生を！
- ★年齢をとっても居場所(役割)のある生き方こそ、心豊かな人生

2

## 人生100年時代は健康格差の時代

- 2,000年初めに生まれた子供の半数、100年後の2100年迄に生きると言われている。
- 認知症で最期を迎えるのは当たり前時代
  - ★早死にするか、10~15年以上認知症になり、最後は寝たきりになり老衰で亡くなるのは当たり前時代
- 認知症の初期は、記憶障害があっても言語機能や計算機能は保たれている人が多い。
- いかに認知症と共に生きるかが重要なテーマ
  - ★認知症の進行を止めるのではなく、進行を遅らせるには、今迄できたことをやめさせないことがベスト。
- 人生100年時代は、多様性に満ちた健康格差の時代
  - ★若い時以上に個々の健康度、運動能力の衰え、若々しさの個人差が大きくなる多様性に満ちた社会であり、高齢になるほど健康格差、個人差のある時代。

## 老化を遅らせる方法

●高齢になって日常的に身体を使い、頭を使い続けることは、個々の能力が衰える速さを押さえ、健康維持に役立つ。

### ●三人称活動

他人と付き合い、誰かの役に立ったり、誰かに必要とされる人・社会とのかかわり、つながりを持ち続けることは、頭を使う脳機能の面から非常に良い。

### ●「意欲」を維持することが大切

★加齢によって老いる場合、意欲の減退がキッカケで一気に老け込むことが多い。

(例)・やる気が起きない。何をしても感動がなくなり楽しくない。人に会いたくない。家に閉じこもりがちになる。⇒この状態が続くと身体は弱り。ボケる。

### ●人間の「意欲」には、「前頭葉」と「男性ホルモン」の二つが大きく作用

#### 1.前頭葉

・大脳の前方部分のことで意欲、思考、創造等にかかわっている。想定外の状況に対処したり、適切な判断や行動を選択する能力にかかわっている。

★前頭葉は40代から委縮し、60代、70代で本格的に委縮する。⇒共感したり、感動したりといった細やかな感情の動きが低下する。

### ●前頭葉を活性化させる方法

★前頭葉は不測の事態に対処する時に活性化することから、毎日同じ作業、同じ仕事等変化のない日常を繰り返していると直ぐ衰える。

★買い物の店を変える、外食の店も変えて変化のある行動、生活の取り組み方をする。

★一つのサークルでなく複数に所属する、幅広い読書をする等常に変化のある行動、多様な人と付き合う等。

★変化のない日常生活を避ける。意識して変化や刺激を取り入れることが前頭葉の衰えを防ぎ、老化を遅らせ、若々しく過ごすためのポイント。

#### 2.男性ホルモン

★男性ホルモンの一種「テストステロン」が意欲に大きく関係している。攻撃性、好奇心、人への興味、集中力・判断力といった精神面に深くかかわっている。

★テストステロンの低下は、他者や社会への関心、何かをしようという活動意欲が薄れ、活動レベルが低下する。⇒元気のない老人になる。

★男性は加齢とともに減少するので維持を心がける。

★女性は加齢と共に男性ホルモンが増える。

### ●男性ホルモンを保つ対策

★年をとっても肉食を取ることが男性ホルモンの維持になる。

男性ホルモンの原料となるのは、コレステロール(脂質の一種)。積極的な肉食を。

★肉食を控えてコレステロール値を下げたとしても、男性ホルモンが抑えられ、老け込んだ老人になる。

★アメリカ人1日300g肉食。日本人1日70g

## 70代、活動的な人と活動的でない人の分かれ道

門松や冥土の旅の一里塚 めでたくもありめでたくもなし（一休？）

正月を無事迎え、門松を立てたことはめでたいことだが、正月は一つ年をとりお墓に一步近づくことを意味し、めでたくもあり、めでたくもない。

### 1.70代は意識して肉を食べる。その理由は。

- 70代は前頭葉が委縮、男性⇒男性ホルモン減少⇒行動意欲が失われる。  
女性⇒更年期を終えた頃から男性ホルモン増え、行動的になる。
- 70代は前頭葉委縮、男性ホルモン減少、動脈硬化の進行等で身体を動かさない人が増加⇒骨折をすると、立つ、歩く日常生活支障きたす。  
ロコモシンドローム(運動器症候群・介護のリスク大)が目立ってくる。
- 男性ホルモンの材料となる肉、コレステロールの多い食品(肉、卵、チーズ等)を摂取する。
- コレステロールは主要な男性ホルモンであるテストステロンの材料である。

### 2.70代は下山人生、自立を確保する最後の時期

- 女性の1割強は60歳半ばで急激に自立度が低下、9割弱の人は70歳代初め頃から徐々に自立度が低下している。
- 男性は1割強の人は90歳代まで高い自立度を保っている。2割弱は70歳を超えた当たりで急激に自立度が低下、7割の人は70歳を超えたところから徐々に低下。
- 男女とも自立度が低下し心身機能が著明に低下していく状況をフレール(虚弱)。  
(図表8)
- 活動的になれる人は、要介護になる時期を80代後半、90代まで遅らせる。  
活動的になれないと歩行困難や認知症に近いひきこもり生活の恐れがある。

### 3.70代は活動的な人と活動的でない人との個人差が最も大きい時期

- 外見も若々しい人(同窓会)、行動力もある人(活動している人)⇔活動していない人
- 7割は自立状態にあり、社会参加をしている人も多い。
- 老いに立ち向かいたい、このまま年を取りたくない⇔希望を持たなくなった人

図表 8

## 健康長寿3つの柱 生きがい、健康、社会参加は補完関係



## 5

## 80代、老いを受け入れ納得する時期

- 個人差はあるが80歳になったら物忘れの増加、体に障害が出たりして老いた現状を受け入れる。⇒「自分は納得する」心のあり方のこと。
- 認知症でないため自分自身の老いを受け入れられない人もいる。
- 認知症有病率は80～84歳で21.8%、85～89歳で41.4%と急激に高くなる。80代後半からは認知症になるのは当たり前と納得することが大切。
- 認知症の初期段階は物忘れについて悩む。中期、末期になると自己の症状に悩むことはなくなる。
- 自由に体が動かなくなった自分を、あるがままに受け入れることが大きなテーマとなる。
- 振込め詐欺等の電話を使った詐欺の被害者は、軽度の認知症の人が多い。
- 老いを受け入れるとは、全て自分でやらなければならないという自立志向から他の人に依存する、頼ることを良しとすることに切り替える年代でもある。

6

## 90代、認知症が普通の年代

- 認知症の有病率が90～94歳で61%、95歳以上で79.5%とどなたも認知症になるのが普通の時代
- ほとんどの人が、体のどこかにガンを持ち、死亡のトップは心臓病
- 要介護の割合は70%以上
- 自立して生活ができる人は極めて少数。

7

## 後期高齢者が地域で心豊かに生きるヒント

### 70代の心豊かな生き方

- 健康長寿3本柱、フレイル予防に取り組む。
- 70代になって何をやりたいのか、方向付けは70歳前に決めておくことがポイント。
- 70代になって新しいことを始めるには難しい。50代、60代にやっていたことに取り組み、スキルアップ⇒過去の体験、能力を活かす。⇒80歳代につながる。
- 絶対条件ではないが、夫婦二人で楽しむ趣味、ウォーキング、旅行等
- 三人称活動のボランティア等他人に喜んでもらい、自尊心が保たれるのは認知症予防、アンチエイジングの視点からも意味がある。
- 神奈川健生で活動を継続する。人と会う、話す相手がいる居場所づくりになる。
- 「好奇心」を忘れずに「居心地のいい生き方」を見いだす。

好奇心旺盛

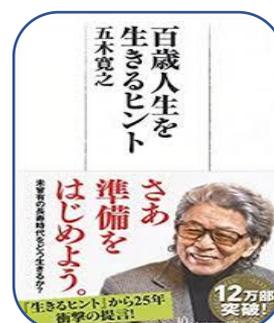


## 80代～90代の心豊かな生き方

- 80代を楽しく過ごすためのコツは、「できること」と「できないこと」を区別し整理する。
  - ★健康格差、個人格差のある年代。⇒できないことはやめる、無理しない。
  - ★できること(残存能力)はあきらめたり、やめたりしない姿勢も大切。
  - (例:散歩ができる、新聞・本を読める、料理ができる、パソコンができる、買い物ができる。誰とでも話せる、素直に人に頼れる等)
- ADは80代になると財団登録者や協議会所属者の活動が減る。
  - 特に、男性は人と会う、話す相手がいる居場所づくりを意識して心がける。
- いくつになっても、身体が弱っても人や社会とのつながりを持ち続けることが大切。
- 3人称活動の神奈川健生の活動は居場所づくり、つながりづくりに最適である。
  - ★5つの社会貢献活動、9つのサークル活動
- 神奈川健生の活動の中で新たな後期高齢者向けの居場所づくりが課題！
  - ★〇〇カフェ等

### 参考図書

- 人生100年時代 老年格差
  - 和田秀樹(老年精神科医) 詩想社新書
- 年代別医学的に正しい生き方
  - 和田秀樹(老年精神科医) 講談社
- 百歳人生を生きるヒント
  - 五木寛之 日本経済新聞出版社
- 孤独のすすめ
  - 五木寛之 中央公論新社
- 75歳からのサードライフ
  - 宮崎雄二(脳神経外科医) 幻冬舎メディアコンサルティング



## 参加者の声



・配布された資料は実によく出来ています。  
講演も分かりやすく“さすが”だと思いました。

・人生 100 年時代に向かっている現実で、サードライフの生き方を定量的に解説して貰ったことに感謝。これからの人生、生活を今回の講座を参考に  
して有意義に過ごしていきたい。

・「サードライフ」と大変興味のあるテーマを、分かり易く説明されて、勉強になりました。

特に医学面からの分析も組み入れ、興味深く拝聴しました。

「70 代は意識して肉を食べる」いかに大切か分かりました。

「70 代は活動的な人とそうでない人がはっきり分かれる」や「認知症」の話が印象的でした。

・ボケない方策＝毎日、身体を使い、頭を使い続けること。(明確)

気力の維持＝前頭葉(親指の先端、よく歩くこと)

男性ホルモン、テストステロン☞肉を食べよう

(運動、仲間、競争、認知、が重要)

大変面白かった。

・たくさんの資料有難うございました。「心豊かに生きる」——精神的な面はどうか？



## 次回 なんでも勉強会開催のお知らせ

◇ テーマ：**講談の世界**（大衆芸能：講談は面白い！）

◇ 講師：藤瀬 柑兵衛(フジセ カンベエ)氏

◇ 講演概要



(1) 大衆芸能 講談とは

①講談の歴史      ②講談と落語との違い      ③歴史上のトピックと講談

④現在の寄席における講談、流派等

⑤講談独特の修羅場調子とは（例：「三方ヶ原軍記」から）

(2) 実演 古典講談を2席      ①源平時代から「扇の的」

②戦国時代から「村越茂助誉の使者」

◇ 日 時：2020年4月8日（水）14:30～16:30

申し込み先

勉強会事務局 佐久間那知子

TEL 090-5414-4620      FAX 045-901-6495

e-mail: [sna17157@nifty.com](mailto:sna17157@nifty.com)

受付14時15分～

会費

・年会員

1500円

（4月更新）

・1回のみ

500円

\*2月12日なんでも勉強会に参加されて、回覧用紙に参加とご記入の方は、既に受けましたので、ご連絡なくて結構です。

但し、その後、**不参加になった場合は、佐久間まで、メールでご連絡下さい。**

\*受付した方：敬称略      田沼 眞      宮崎 賢一      田原 睦夫      清水 昭子

渡邊 勝六      榊原 美智子      佐保 宗伸      平田 崇      村井 榮子      武藤 律子

## 今後の予定

なんでも勉強会



6月10日	谷上 鎮隆	<ul style="list-style-type: none"> <li>心と体の楽しい健康講座 ～学んで笑って歌って感動しよう～</li> </ul>
8月12日	茂木 一晃 アドバイザー	<ul style="list-style-type: none"> <li>今から備える相続について ～2020年の法改正を踏まえての解説～ <b>変更の可能性あり</b></li> </ul>
10月14日	中島 良能 指揮者	<ul style="list-style-type: none"> <li>オーケストラと指揮者の関係について ～指揮者によってオーケストラの音色はどう変わるか？～</li> </ul>
12月9日	吉田 隆幸 アドバイザー	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者の今後の飛躍発展を目指して！</li> </ul>
2021年 2月10日	卯尾 直孝 アドバイザー	<ul style="list-style-type: none"> <li>終活の最新情報 ～今から備えておくべき事を解説～ <b>変更の可能性あり</b></li> </ul>

4月に会員の年度更新になります

**皆様のご参加をお待ちしています**

テーマは都合により、変わることがあります。ご了承下さい