



特集 ジェロントロジーに学ぶ

百歳まで元気で豊かに生きるために



◆百歳以上が4万人を超えた

厚生労働省が人口調査を始めた 1963 年には百歳以上の高齢者は全国で153人でしたが、現在は4万人を超えています。そして日本の高齢化率もたった20年で急速に高齢社会に達してしまい、その変化に社会の整備や人々の意識を変えることが追いついていないのが現状です。

老後の長い人生がどうしたら幸せなものになるかを考える学問がジェロントロジー(老年学)で、当協会の活動理念でもあります。今号では改めて、加齢とはどういうことなのかをジェロントロジーを紹介しながら、もう一度検証してみたいと思います。

◆ジェロントロジーが教えてくれた

人は誰でも年を取りますが、加齢することは老化することではありません。ある年齢になると人はすべて衰えていくのは仕方がないと思っている人も多いかもしれませんが、ジェロントロジーを学んで感動したことは、人間の能力は問題解決能力や言語能力などいくつになっても向上する能力があるのです。また、身体能力も適切なトレーニングを行うことで、高齢になってもある程度の筋力を維持できることが分ってきました。人間の能力は多面的で努力する限り死ぬまで成長するものなのです。

◆元気な人と活力のない人の違いは？

高齢になっても元気で生き生きと、シニアライフを楽しんでいる人に共通していることは何でしょうか。まずは、「健康である」、「自立して前向きに生きている」さらに「社会参加が活発」という調査結果が出ています。そして「自分の役割があり誰かの役に立っている人」が最も若々しく元気な人たちかもしれません。

逆に家に引きこもりがちで活力がなく、病院通いばかりの人は、何事にも無関心で感動することもなく、先の心配ばかりしていると、元気で百歳まで生きたいという意欲もなくなります。

◆国際老年学会の報告

2009年7月にパリで「国際老年学会」が開催されました。この学会は1950年にベルリンで始まったもので、加齢に関する様々な課題について研究発表が行われるものです。現在では82カ国から6000人を超える参加があります。研究論文の6割が医学・薬学・栄養学で、4割が社会学・法学・経済学・工学などでした。

日本ではジェロントロジーとしての学問はあまり知られていませんが、海外の大学では普通に存在する学問領域です。最後まで自分らしい人生を送るための方策を、あらゆる分野の研究者が一堂に会して議論したと報告されました。

◆シニアの可能性の拡大

高齢者に対する長期的な追跡調査やモデル事業など、ジェロントロジーの研究が進んでくると年齢に関係なくシニアの可能性が様々なことに広がってきました。スポーツや創作・芸術分野で、若者に負けずにチャレンジする高齢者の活躍がニュースになり、驚くことも多くなりました。元気で豊かに生きるための選択肢がどんどん広がってきたのは素晴らしいことです。

◆ITが高齢者の強い味方

最近のIT機器の発達が高齢者の強い味方になっています。一人暮らしの見守りや、センサーによる安否確認など民間サービスも多彩になってきました。高齢者が毎日豊かに暮らすためにITがさらに身近なものとして開発されることが求められています。

