



◆ジェロントロジーとは学際的な学問

ジェロントロジーとは、社会の高齢化によって起こる様々な変化や問題を解決するために、医学、心理学、経済学、政治学、社会学などを統合した学問で、近年とくにアメリカで発展を遂げてきました。加齢に関わる諸問題を総合的な視野に立って探究する学際的な学問なのです。全米 3000 余の大学の約半数で講座があり、専門の博士課程を持つ大学も増加傾向にあり、卒業後は社会で大いに活躍しています。

「Geront」はギリシャ語で年を取るという意味で、それに学を示す「logy」が接尾したもので、日本語訳として「老年学」「加齢学」「長寿社会の人間学」などと邦訳されています。

◆ジェロントロジーの主な柱

- ・身体的、精神的な加齢変化の正しい認識
- ・高齢社会の諸問題の解決
- ・エイジズム（高齢者に対する偏見や差別）
- ・高齢者の雇用の確保
- ・シニアの生活の質（QOL）の向上
- ・社会福祉の探求
- ・生涯発達理論の認識

（人間の能力は一生発達するものもある）
 以上のようなことを探求することで、「若い」を正常な加齢変化としてポジティブにとらえ、高齢者に対する偏見や問題を解決することであり高齢者をサポートするための学問なのです。

◆この学問の目的は？

- ・サクセスフルエイジング（元気で長生き）
 上手に年を重ねるためには、①病気や障害がなく、②心身ともに健康で高い身体・認知機能を維持していること、③経済的にも安定して人生を楽しんで生きていることなど。
- ・プロダクティブエイジング（社会貢献）
 自分自身のことだけでなく、地域社会の中で何か役割を見つけて、誰かに必要とされている積極的な生き方が、生きがいになり長寿につながります。

◆生涯発達理論とは？



高齢者の誰にも老眼や白髪、入れ歯、難聴などの正常な老化現象が現れます。そして、目の衰えによる老化が記憶力を低下させて、知能も老化してくると思われています。しかし、現代は白内障の治療技術の向上やメガネ、補聴器などでかなりの矯正ができますし、知能も加齢変化ですべて衰えてしまうのではなく、生涯発達する知能もあることが分ってきました。

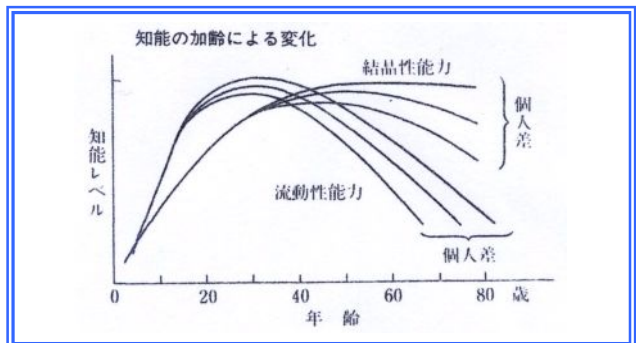
知能の変化

結晶性知能（言語性知能）

積み重ねていった経験や日常の言葉などは、一生涯発達する

流動性知能（動作性知能）

作業力、処理能力などは年齢と共に低下する



後期高齢者になっても活躍している作家や芸術家などスーパー老人は大勢います。

◆キーワードは「HILLS」の達成

加齢を止めることはできませんが、加齢の速度を遅くしたり美しく加齢することはできます。元南カリフォルニア大学教授のピーターソン博士は、Health（健康）、Intelligence（知力）、Leadership（リーダーシップ）、Love（愛）、Service（サービス）の頭文字をとって「HILLS」の達成が満たされた時、いきいきとしたシニアの時代を迎えられると説いています。

