

2020年10月6日(火) 10時~12時 久留米市「令和2年度 えーるピアカレッジ」

テーマ:「人生100年時代! 百楽人生と一緒に」

公益財団法人日本レクリエーション協会公認 上級レクリエーション・インストラクター

NPO法人福岡県レクリエーション協会専務理事・学習センター長

「健康日本21世紀ふくおか」推進委員、安全運転管理者等講習会講師、70才現役応援センター講師ほか

電話 092-641-1022 FAX:092-641-1023 [Eメール sa10@rec40.org](mailto:sa10@rec40.org)

今日は! 佐藤靖典と申します。よろしくお願ひします。

1. 「Withコロナの時代、運動不足になっていませんか?」

【ご存じですか?】 高齢期になると座る時間が長くなりがちですが、
座る時間と死亡リスクの関係?
一日座っている時間が、4時間の人と、
11時間座っている人では、死亡リスクが(40%)アップ

それでは、少しからだを動かしてリラックスしましょう。

2. 資料:「高齢社会の現状」をご覧ください。

3. 「人生100年 最後は一週間!」

「つらい、苦しい、楽しくない、自分らしい人生がおくれない」人生でなく、
「健康で元気、楽しみと生きがいに充ちた人生」送りたいものですね。

「高齢期を元気に生きる・健康長寿の生き方」を皆さんと一緒に考えてみましょう。

4. 健康の3要素とは?

(1.) (2.) (3.)

5. 健康・元気で楽しみ、生きがいのない人生は味気ないですね。 楽しみや、親しい友人・仲間、住みたくなるまちは、人生の潤滑油です。

6. ここで、皆さんに質問です。

これからの人生で“二つだけ避けることができない事”があります。さて、それは？

(1.) (2.)

7. かけがえのない“私”の人生、他人任せにしないで大切にしましょう。

その基盤は、“生き方”と“生きがい”です。

「きょうよう」と「きょういく」が注目されています。

8. 素晴らしい生き方のモデルを紹介しましょう！

① ギネス認定世界最高齢者 117歳田中力子さんご存じですか？

限りある、しかしかけがえのないこれからの人生、「わが まま」に生きましょう！

② 久留米でお会いした、すてきな92歳女性の生き方とは？

() () ()

③ 皆さんご存じのスーパーボランティア小島春夫さん78歳の生き方

(2018年8月24日山口県周防大島町で、2歳児発見)

9. 長命から「健康長寿」へ「寝たきりにならない」・「認知症にならない」が基本です。

①平均寿命＝健康寿命をめざしましょう。

②足腰しっかり、頭イキイキ、楽しい仲間が大切です。

③寝たきり予防は、転倒骨折予防から。

④人と交流する＝孤独は認知症、介護予防の最大の敵。

⑤居場所がある、役割がある。

※廃用症候群に注意！ ～「身体・心・脳」を適度に使いましょう～

- ・廃用（「心身を適切に使わないこと」や「過度の安静」のこと）により、心や身体に生ずる不都合な症状の総称。筋肉が萎縮し、臓器の機能が低下する病態。
- ・廃用性萎縮＝使わなければ、使えなくなる。動かさなければ、動かなくなる。
- ・寝たきりになる原因 ①脳血管障害症 38% ②転倒骨折 13% ③認知症 10%

喜ばれるよろこび”が人生を豊かにします。

前向きに生きている人は、軽く年齢を超えます！

これからの人生が健康で楽しみに充ちた人生となりますように。

10. 人生100年“生涯盛春！”今日が一番若い日！ 支え・支え合って百楽人生と一緒に

資料①「高齢社会の現状」 2020.9. 15 現在

1. 人生が長くなりました。「平均寿命」＝「健康寿命」へ

男 性		女 性	
平均寿命 81. 32歳 (世界第2位)	87. 14歳 (世界第2位)	2017.9. 17 発表	
※世界1位は男女とも香港		2016年簡易生命表概況による	
健康寿命 72. 14歳	74. 79歳	(2018. 9. 9 発表 2016年)	
－9. 18歳	－12. 35歳		
※世界の平均健康寿命 60. 59歳	64. 13歳		

◆平均寿命とは、現在0歳の子どもの時点での死亡率計算で、どれ位生きられるかを示したもの。70歳の方が平均寿命まであと10年余と考えがちだが、個人の余命＝与えられた命を考える上では余り意味が無い。

◆では現在70歳の人の余命は？

・70歳の人の50%生存年令は、男性86歳、女性94歳。

つまり、70歳の男性の半数は86歳まで、女性は94歳まで生きるということ。

・最も元気そうな集団の25%生存年令は、男性93歳、女性99歳。

70歳男性の4人に1人は93歳まで、女性の4人に1人は、99歳まで生きるということ。

「簡単に死ねない時代」に、私たちは生きているのです。

2. 突出した超高齢化社会の現状 (2020. 9. 15 現在：総務省発表人口推計)

65歳以上の高齢者 3, 617万人 (前年より30万人増：総人口に占める割合28.7%)

男性1, 573万人、女性2, 044万人 内892万人 (13.3%) が就労

高齢化率28.7% (前年より0.3%アップ) 2025年30.0%、2040年35.3%と予想

第2位：イタリア23.3%、第3位ポルトガル22.8%

70才以上の高齢者 2, 791万人 (前年より78万人増) 団塊の世代 (1947～49年全員)

80歳以上の人口 1, 160万人 (前年より35万人増)

90歳以上の人口 244万人 (前年より13万人増)

100歳以上の人口 8万人 (前年より8, 762人増) 女性が全体の88%

※参考 100歳以上 1963 (昭和38)年 153人 (統計取り始めた最初の年：57年前)

1998 (平成10)年 1万人突破

2012 (平成24)年 5万人突破

2020 (令和 2)年 8万人突破

3. 「医療費に見る“元気”で“長生き”の経済波及効果」

令和元年度 (2019) 年度国民医療費 43兆6000億円 ※2020.9. 13 厚生労働省発表

国民一人あたり医療費 33万3300円

65歳以上 72万4千円

75歳以上 95万2千円

65歳未満 18万5千円

75歳未満 22万6千円

健康効果 53万9千円

健康効果 72万6千円

※65歳は、2017.9. 13 厚生労働省発表

資料②「認知症予防へ 外に出よう！」

東北大学加齢医学研究所教授：瀧 康之

高齢者の方々が何をすると脳の健康をより保つことができるか、何が認知症のリスクを下げるか、最新の知見を紹介しましょう。

私たちの脳はどれだけ健康であっても、加齢とともに委縮して機能が衰えていきます。これは誰も避けることができません。

1. 年を取る以外に脳の加齢を速めてしまう原因 脳卒中・心筋梗塞専門病院の表示には

① お酒

飲める方が多少の飲む分はあまり大きな影響はありませんが、飲むと具合が悪くなる方が無理に飲むのは非常に良くない。

② たばこ

タバコを吸うと私たちの肺の中の酸素と二酸化炭素を交換する「肺胞壁」がどんどん壊れていき、体が酸欠になり、脳にも体にもよくない。

③ 肥満

中年期の肥満は、高齢期の認知症のリスクを高まると言われています。特にお腹がブクッと出るような男性に多い、内臓脂肪型の肥満が非常によくない。

2. では、何をすることが脳に良いのか？

認知症リスクを下げ、脳を健康に保つ最も大事なものは、運動、会話、好奇心・趣味の三つ。

① 運動の習慣化

激しい運動の必要はありません。大事なことは、1ヵ月何もしないよりは、週に2~3回でもいいので、外に出て歩く。これが大事。

② 会話

会話はただペラペラしゃべっているのではなく、相手の表情やしぐさを見ながら、相手が何を考えているか、相手の気持ちに寄り添って言葉をかける素晴らしい脳トレ。

③ 知的好奇心・趣味

好奇心が強い、あるいは趣味を持って楽しいと思うと記憶力が高まる。最近の医学は心理学とつながってきて、幸せな人は長生きするのではないかといわれ始めている。

「幸せ」というのは、「主観的幸福度」だが、幸せと覚えることがストレスレベルを下げ、高血圧や糖尿病などのリスクを下げ、結果的に寿命が延びるといわれている。高いサプリを飲むより、楽しく毎日幸せと感じて過ごすことが大事。

外出や旅行は出かける前からどこに行こうかといろいろ考えたり調べたり、知的好奇心を大いに刺激する。旅行に行って歩いて人とコミュニケーションもできる。街歩きでもいい。外に出ていろんなことに興味を持つ。家族、友人とコミュニケーションしながら外に出る。歴史的な場所・建物、名物、カフェなど何かテーマを決めて歩くと、ワクワクしながらいつの間にかたくさん歩いている。