

人生100歳の時代

廣瀬 邊邊

最近人生100歳の時代になったと言われ始めたが、この人生100歳の時代は、社会システムの抜本的な変更の必要性和高齢者の「生きがい」の2つの大きな問題を想起させる。

1、社会システムの急激な変化

昭和の始め、私がまだ小学生の頃は、人生50年（軍人半額25年）言われていたが、実際戦前と、戦時中の平均寿命は50歳にも満たなかった。しかし、戦後、日本の平均寿命は急速に改善され、2017年の統計では男性81,09歳、女性87,26歳となった。この間に、生活スタイルの変化、健康や栄養への関心の深まり、医学の著しい進歩があったためだろうが、何と云ってもこの国に戦争がなかった期間が75年も続いたのが、大きな要因であろう。

そして今、人生100歳と言われる時代を迎え、一見大変めでたい事だが、この急激な変化に社会システムが対処出来ず、問題が山積している。憲法改正により戦前のような天皇を頂点とする国家主義、民法改正により父親中心の家族主義は崩壊し、また少子化や核家族化が徐々に進んで現在年齢別の人口が著しくアンバランスとなり、世界に誇った日本の年金制度は崩壊に瀕している。従って、年取って介護受けられる人と受けられない人との格差は大きな社会的問題となっている。

人口のアンバランスによる労働力不足も深刻であるが、これはIT技術の省力化への活用、停年の延長、女性の更なる社会進出、多少の移民の受け入れなどを考えれば或る程度対処できると考えられるが、業界によるミスマッチが問題であろう。

身近の例では、介護士の不足が深刻である。当施設でも介護士を募集しても殆ど応募がなく費用はかかるが比較的採用し易い看護師で補っているようである。高齢化に伴い特別養護老人ホーム（特養）入居希望者は大変多く、順番待ちのようであるが、特養の施設の15%は空いているとのことである。介護士がいなくて運用出来ないのである。政府は年々増え続けている福祉費用から介護士予算を如何に捻出すべきか努力し、「介護士職員処遇改善交付金」として賃金改善を進めているが十分とはいえない。

なお、2018年にはベトナム海外労働管理局とも協力覚書が締結されているが、今年いよいよ「外国人技能実習制度」により介護職種が追加され、技能実習生として入国が始まる。

勿論、報酬改善、制度改善は大事であり、或る程度希望がもてるが、介護士に仕事へのプライドと福祉に対する情熱を持たせることも大切で、国や自治体がより積極的に研修制度を活用し、介護知識や技術の向上をはかり、この仕事が社会に役立つ大事な仕事だと自他共に認めさせることも重要ではないだろうか。

2、高齢者の「生きがい」

次に、人生100歳の時代の一番の問題は高齢者の「生きがい」をどう保つかであろう。ここウイザス荻窪の入居者40人余りの平均年齢は91歳を越している。100歳を越した方も2人おり、100歳近い方も数人いる。100歳前後でも矍鑠としている方もいれば、多少若くても認知症が現れている方も多い。

認知症予防のため、この施設ではなるべく寝たきりにしないようにし、車椅子でも施設内を介護士が付き添って移動するようにし、毎朝ビデオに合わせて身体と声の体操をするほか、また各種のイベントを企画してくれている。認知機能にもっとも効果的といわれる音楽関係ではバリトン歌手による童謡コンサート、男性、或いは混成のコーラス、歌声喫茶、季節を歌おう会、ピアノコンサート、ソプラノ歌手の歌う会など、三味線や日本舞踊の会、この他絵画の鑑賞により心を休めるアートセラピー、俳句の会、活け花、フラワー・アレンジメント、書道、俳画クラブ、昔の思い出を聴き脳を活性化させる傾聴の会（メモリー・ストーリー）囲碁ボランティアの来訪など、毎月1、2回或いは年数回開いてくれる。

この他その月に生まれた人のために、毎月の誕生会の開催、季節ごとに新年会、初詣の

会、節分の会、外食の会、七夕会、紅葉狩り、クリスマス会などを開いている。

私の小学生の時の友人の医者で東大教授だった人に我々高齢者がこれからどう過ごしたら良いか講話を頼んだところ、一番先にあげたのが、「好奇心をもつこと」だった。医者が何故とも思ったが、長年高齢者と接していてそう感じていたのだろう。

この施設のイベントにしても参加するかどうかは入居者の自由なのだから、興味が湧かなければどんな企画をしてもらっても意味がない。勿論、全部のイベントに興味を持つ必要はないし、ここで企画しないこと、例えば絵を描くこと、小説や随筆を書く、俳句の世界を極めるのも良いだろう。

私の友人の高齢者は経済競争から解放され、地域のボランティア活動や、旅行をしたり、歴史探訪、バードウォッチング、街中散策、ショッピング、体の自由のきく範囲でゴルフ、水泳、スキューバダイビング、スキー、テニス、卓球、ダンスをしたり、また、ピアノ、料理、マジック、カラオケなどを楽しんでいる。

何か体を使うこと、多少とも夢中になれることをしている人は幾つになってもボケないことが多い。体の不自由な方もそれなりに、何か自分にあった興味をもてることを持つことが必要であろう。高齢者が何にも興味をもたなくなれば、認知機能は確実に悪化すると思う。

平均寿命100歳の問題点の大きな一つは、高齢者の余生の「生きがい」をどう求めるかであろう。