

「80歳からの生き方研究会」

座長発言要旨

青木羊耳

I いま90歳の私の場合

1. 80歳までは、

Physical面に衰えを感じても Social面の“健康と生きがい”の維持に努力し、セカンドライフを貫くことができた。とりわけ、時代に取り残されないよう、年下の人からエネルギーをいただく努力をした

2. 80歳からは、

Physical面では60代70代と同一行動がしんどくなったが、年下の人との交流を絶やさない努力をした

SNSを駆使して Social面の“健康と生きがい”の維持に努力し、サードライフを貫くことができた。〔時流に遅れないこと〕

3. 80歳をはさんで、

Physical面から Social面に、生きがいの軸足が移った。言い替えれば、Doingから Beingへ、生きがいの軸足が移った。

それによって、見える景色が大きく変った。

自分の役割も、学ぶことから、伝えることへ、大きく変った。

II 3つの生きがい・5つの態様

1. 肉体を鍛えながら多くの人と関わる“生きがい” (A-1)
… 三人称の生きがい [メニュー多い]
2. 頭脳を使いながら多くの人と関わる“生きがい” (A-2)
… 三人称の生きがい [やや少ない]
3. 趣味仲間・家族など特定の人と関わる“生きがい” (B)
… 二人称の生きがい
4. 趣味・読書・句作など人と関わらない“生きがい” (C)
… 一人称の生きがい
5. 身体を動かさないため、SNSなどを駆使して人と関わる“生きがい” (D)
… 新しい三人称の生きがい [メニューまだない]

Ⅲ 3つの健康

1. 健康というと、Physical 面の健康を意味することが多い
 - … フレイル予防に心がけ、健康寿命を延ばす努力が肝要であるが、どこかの時点で限界がくる
 - … しかし、Physical 面の健康だけが、健康のすべてではない

2. 他人とのつながり・かかわりの豊かさは Social 面の健康
 - … 心がけ次第では Social 面はフレイルにならない（生涯現役）
 - … Social 面の健康維持の努力こそが80代を生きるポイント

3. Social 面が健康なら、Mental 面は自ずから健康

VI 健生活動の効果

1. 生きがいの内容

内閣府の調査 ⇒ 趣味・余裕、家族

厚生アンケート ⇒ 社会参加、地域貢献

2. 健生活動の効果

一般の人の80代は二人称の生きがいが多い

厚生ADの80代は三人称の生きがいが多い

3. 社会参加・地域貢献すること自体、フレイル予防になっている

4. つねにフレイル・チェックし、フレイル予防を怠らない心がけ

5. いざフレイルになったときは「ウイズ・フレイル」を受け容れる

VII 80代は「ライフスタイル」

1. 何年か先を展望してライフプランを描くことより、
2. 「いま・ここ」を着実に生きる「生き方」が重要
3. いつ何があってもいい「生き方」を生きる
4. 「生き方」 = ライフスタイル

VIII 残された課題

1. 80代AD向けの具体的な活動メニューづくり
2. 80代ADの立ち位置の明確化
 - … 80代は、知恵と経験の泉
 - … 80代は、60代70代ADのキャリアモデル

以上