

2025年のストーリー

① 第二の人生の過ごし方について悩むシニア

2017年

- ◇ 2017(平成 29)年現在、65歳の男性
- ◇ 2012(平成 24)年に60歳で定年後、同じ会社で継続して働いてきたが、今年3月に会社を退職
- ◇ 妻と二人暮らしで、成人した子ども2人は関東在住
- ◇ 退職後の不慣れで、高血圧気味になった

65歳まで勤務先で受けていた健診では特に問題もなく、健康と思っていた。

元同僚と時々飲みに行くのが楽しみなくらいで、これといった趣味もなく、自宅でテレビを見たりして過ごしている。

最初は、自由気ままに過ごせることが良かったが、2か月もすると飽きてきた。家事は妻に任せきり。

運動もしてこなかったため、「体力が落ちていくのでは」と不安に感じている。また、これからの生活を考えると、贅沢な生活もできない。

隣近所とは挨拶する程度で、きちんと話したことはない。町内会の役も妻に任せていた。

妻は近所の集会所で月2回、町内の人たちが集まって運動をしているようだ。自分は町内に親しい人もおらず、大勢の人がいる場に行くのは苦手。

ある日、テレビ番組で「ウォーキングが生活習慣病予防や認知症予防に良い」と聞き、妻とウォーキングを始めた。

また、自宅の近くで、1日4時間、週3回程度は働きたいと思い、仕事を探しているが、短時間で雇ってくれる所が見つからずにいる。

ある日、校区のウォーキング大会に妻と一緒に参加したところ、血圧測定のコナーがあった。退職以来だと思い測ってもらったら、結果は160mmHg/90mmHgと以前よりもずいぶん高い数値で、自分でも驚いた。

その場で保健師から特定健診を受けるよう勧められた。

健康に気がつかず
そのままの生活

健診を受ける等
健康管理を気遣う

2025年

現在73歳。8年前始めたウォーキングは面倒になり、1年で辞めてしまった。今は自宅でテレビを見て過ごしている。体重はこの8年で10kgも増えたが、特に症状もなく元気だったので、健診や病院にも行っていない。人と会う機会が減ったためか、時々会う近所の人の名前が思い出せないし、初対面の人も覚えられない。また、財布の置き場を忘れて困ることも多くなった。妻から「少しは外に出たら？」とウォーキングに誘われるが、気乗りしない。

ある日、妻から「健診にもしばらく行ってないし、一緒に受けない？」と誘われ、しぶしぶ健診を受けることになった。健診の結果、血圧は170mmHg/95mmHgで「高血圧」、赤血球中のヘモグロビンが糖と結合した値であるHbA1C(ヘモグロビンA1C)が6.2%と高く「糖尿病疑い」、さらに「認知症の可能性も有」と言われ、再検査を勧められた。

自覚はほとんどなかったため実感がわからない。これからどうなるのだろう…。

2025年

現在73歳。最近では高齢者が働きやすい会社も増え、67歳の時から月15日働いている。毎朝のウォーキングは日課となり、今では1時間は楽に歩ける。

食生活や塩分に気がつくようになったおかげか、血圧は120mmHg台/70mmHg台を維持している。

ある日、回覧板で「あなたの特技を活かしませんか？」と、高齢の方の家の電球交換や配線をお手伝いするボランティアを募集していたので、登録してみた。実際にやってみると、ちょっとしたことだが感謝され、自分が誰かの役に立てて嬉しかった。

また、ボランティアを通して友人になったAさんから地域カフェ^{※1}に誘われ、参加するようになった。カフェには週1回、病院や介護事業所からやってくる理学療法士等の専門職が、介護予防運動を教えてくれるし、健康相談もできる。

私が参加し始めてから1年ほどたった頃、「最近、Aさん、持ち物をなくしたり約束を忘れることが多くなった」と皆で心配するようになった。そこで、近所にお住いのAさんの姪御さんをカフェにお呼びし、カフェに来ている看護師さんへの相談をお勧めした。姪御さんは、看護師さんから、かかりつけ医へ相談するようアドバイスを受けていた。

その後、Aさんは、認知症と診断され、今後のことはいきいきセンターふくおか(地域包括支援センター)の専門職と相談していくことになったそうだ。とはいえ、Aさんはカフェでの交流が一番の楽しみにしているため、カフェで知り合った専門職や仲間たちと、「彼がここにいるだけでいい」と話している。

自分が認知症になった時も、こんな風に助けてもらったら嬉しいな。

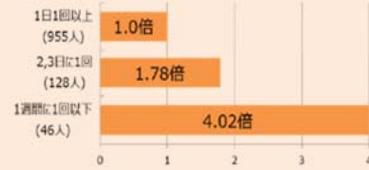
※1 地域カフェとは、一般的な営利目的のカフェとは異なり、地域の中の「居場所」「たまり場」として、人と人が交流することを目的に実施されているものです。交流を目的に行われている地域の取組みには様々なものがあります。(平成28年3月福岡市社会福祉協議会発行「福岡市の地域カフェ事例集」より)



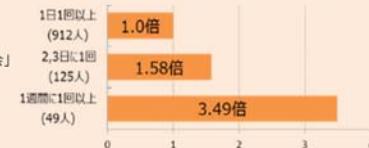
？ 普段、どの程度外出していますか？

- ◇ 新潟県Y市の65歳以上を対象に、2000年から2年間追跡調査した結果、週に1回しか外出しない人は、毎日1回外出している人に比べて、歩行障害のリスクが4倍、認知機能障害のリスクが3.5倍という結果が確認されています。
- ◇ 外出頻度が少ないと、歩行や認知機能障害のリスクが高くなるおそれがあります

■ 外出頻度と歩行障害の発生リスク ■



■ 外出頻度と認知症の発生リスク ■



【出典】東京大学高齢社会総合研究機構 辻 哲夫「産・官・学・民で支える笑顔あふれる超高齢社会」

【資料】財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団 東京都老人総合研究所

「第93・95回老年会公開講座 第三のキーワード」より

※両グラフとも、もともとの健康状態や社会的役割の差による影響を除いて比較

？ 「アクティブシニア」になるには？

- ◇ 定年退職後も新たな仕事に従事したり、趣味やボランティア活動に意欲的で元気なシニア世代を「アクティブシニア」と表現するようになりました。「アクティブシニア」になるには、自宅に閉じこもらずに外出し活動することが必要だと言われています。
- ◇ 社会福祉協議会のボランティアセンターでは活動の紹介をしているほか、最近では公民館や介護施設では地域カフェを開催している所も多くあります。まずはお住まいの近くで参加できることから始めてみませんか？