「超高齢社会」を豊かに生きるために

　皆さまこんにちは。

ただ今、ご紹介をいただきました、小川龍美でございます。

本日は、瑞穂町を代表して、「超高齢社会を豊かに生きるために」と題し、意見発表をさせていただきます。

日本は今、世界に類を見ないスピードで高齢化が進んでいます。

明年、２０１５年には、団塊の世代の人たちがすべて65歳以上の高齢者となり、１０年後、この方たちが後期高齢者に達する２０２５年には、高齢者人口は全国で約３６００万人に達すると推計されています。

特に都市部での高齢化が著しく、２０１０年から２５年にかけて、後期高齢者人口は全国平均で１．５３倍となりますが、首都圏はじめ大都市部では２倍に膨らむと予想されています。

ここ、西多摩の高齢化率の状況を見てみますと、現在、瑞穂町は２３．９％、日の出町が３１．１％、奥多摩町が４４．８％、桧原村が４５．１％と、全国平均を大きく上回っており、西多摩では、すでに超高齢社会を迎えています。

全国的に高齢者だけの世帯も増えており、25年には、65歳以上の「単独世帯」と「夫婦のみの世帯」を合わせると全体の25.7％を占めるとされています。

現在、すでに300万人を超えている認知症高齢者は、470万人に達すると見込まれ、医療や介護、生活支援サービスなどのニーズは、一気に高まることが予想されます。

この状況を見据え、国は今、住み慣れた地域で暮らせる社会を目指す「地域包括ケアシステム」の構築に向け、具体的な議論を進めています。

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者が住み慣れた場所で暮らし続けることができるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスを

地域ごとに切れ目なく一体的に提供するものです。

市町村では、医療機関や介護施設とも連携し、24時間対応できる介護・看護の巡回サービスや小規模多機能型サービスの普及を図らなければなりません。また、ＮＰＯやボランティア、老人クラブや自治会などの協力もいただきながら、認知症高齢者のサポートや、配食、見守り、掃除、買い物、外出・通院支援など、きめ細かいサービスを充実させていかなければなりません。

また、グループホームやサービス付き高齢者住宅の建設も必要となります。

あらゆる人たちが連携し、安心して暮らせる社会を実現してまいりたいと思います。

では、一人一人が高齢期を豊かに生きるためには、どんなことが必要でしょうか。

まず、「老い」について考えてみたいと思います。

現在、日本社会では、老いを否定的に捉えすぎる傾向があるように思います。

体が若々しいことはもちろん喜ばしいことでありますが、若さを誇示する思いの根底には、「老い」を否定したり「老いた自分」を認めたくない、そんな気持ちが潜んでいるのではないでしょうか。

その背景には、「老い」とは、体力は衰え、社会の役に立つことが少なくなり、しまいにはボケて邪魔者にされる、そんな思い込みがあると思われます。

ですから、そうならないために必死に頑張って、若さを保つ努力をしている。アンチエイジングのためにサプリメントを飲み、シワやシミ対策に励み、体脂肪率の低さを競ったりする。

もちろん、こうしたことは悪いことではありません。

いつまでも若く美しくいられることは、本人はもちろん、はた目にも好印象かもしれません。

しかし、そうする気持ちの底に、加齢を忌まわしいことであるかのようにとらえる思いが潜んでいるのならば、その考えは改めるべきではないでしょうか。

年を取れば、見た目も変化し、体力も衰えてきます。

しかし、若いころには理解できなかった奥深い世界に踏み入り、人生がますます豊かな味わいに満ちてくる、そんな境地入るのではないでしょうか。

そのうえで、気持ちは「生涯青春」で行きたいと思います。

年齢を重ねても自分らしく自立した精神を持ち、いくつになっても、今が一番楽しいと言える自分でありたいと思います。

ここで、老いの楽しさを味わうために、参考になることをいくつか紹介させていただきます。

その第一歩として、「年をとっていいこと」を思いつく限り書きだすことです。まず、10個を目標に書き出してみましょう。

たとえば、年を取ると

* 毎日、会社に行かなくていい。
* たくさん食べなくても、お腹がいっぱいになる。
* 育児や受験など、子どもの悩みから解放される。
* 異性の目をあまり気にしなくてもよくなる。
* 平穏無事な一日一日がありがたいと感じられる。

などですが、書き出してみると年を取ることでいいことも少なくありません。

どんなことがあるのか、具体的に理解しておくと、年を取りたくないとか、年を取るのは不安だという気持ちは薄れます。

老いとは、自由で心穏やかな日々に入ることだとわかると、数多くの楽しみがあると感じられます。

また、「年だから」という言葉を連発する気持ちの底には、「脳細胞は年をとれば減る一方」という知識があるからではないでしょうか。

しかし、最近の脳科学研究では、年齢を重ねた脳の中でも新しい細胞がつくられることを次々と実証しています。

中でも、よく知られているのが、イギリスのエレノア・マグアイナー博士がロンドンのタクシー運転手を対象に行った研究です。

ロンドンのタクシー運転手は年配者が少なくありません。

ロンドンの道路は蜘蛛の巣のように入り組んでおり、それぞれの地域にランドマークになるような建物は1万個以上あるといわれています。

運転手は、それを経路も含めて頭に叩き込まなければなりません。

マグアイナー博士は、タクシー運転手の脳の海馬が、普通の人に比べて大きくなっているという事実を突き止めました。

中高年になっても地理を覚え、道を覚えようと頑張っているうちに、記憶をつかさどる脳神経細胞が増えたことを示す結果だったのです。

脳トレも悪くはありませんが、できれば目的意識を持って知識を深めたり、新しい技術を身に付けるなどの努力の方がさらに効果があるそうです。

年をとっても、前向きに新しい目標に挑戦していきたいと思います。

また、元気に生きるために、自分が100歳になった時にしたい目標を持つことも良いと思います。

ここで、宇野千代さんのエピソードを紹介します。

平成8年に98歳で亡くなった作家の宇野千代さんは、桜を愛した人としても知られています。

宇野さんが90歳を過ぎて、岐阜県根尾（ねお）の日本３桜の一つに数えられる「薄墨の桜」を見に行ったときのことです。

宇野さんはここで「私は100歳になっても元気で、また、この桜を見に来ますよ！」と、大きな声で言ったそうです。

90歳を超えての旅でしたので、普通なら「今生の見納めかもしれない」と思ったとしても無理はないでしょう。

100歳の再訪宣言は、実現することはありませんでしたが、「100歳になったら、また、来ますよ～。」と叫んだ宇野さんの気持ちは、まわりの人たちに元気を与えました。

宇野さんは、自分は、125歳まで生きると信じていたそうです。

そして、100歳になる日を楽しみにする一方で、90代後半になっても1日1万歩歩くことを日課にし、健康管理も徹底していたそうです。

先に楽しみを持っていれば、自然にその目標に向かってしっかりと進んでいけるという証しです。

「笑う門には福来る」といいますが、笑いは幸福力を高めます。

映画評論家の淀川長治さんは、著書のなかで「最低1日１回は声を立てて笑うこと」と「他人の笑顔を見ること」を日課にしていると書いています。

「どんなに悲しいことやつらいことがあった日でも、いや、そういう日こそ、特に笑いで気持ちをなごませたい。なかなか笑顔に会えないときは、冗談を言って無理やりにでも人を笑わせます。」と。

年齢を重ねていくほどに、笑いはますます大切なものになってきます。

笑いが、免疫細胞であるナチュラルキラー細胞を活性化し、治癒力を高める効果があることはよく知られています。

ある大学病院では、吉本新喜劇などのお笑いを定期的に見せたところ、糖尿病や高血圧の患者さんの数値が、10数％も改善したそうです。

ほかにも、笑いには、

* 脳内ホルモンの分泌により、苦痛を感じにくくなる。
* 内臓の働きが向上する。
* アルファ波が増えて全身が癒される。
* 若返りホルモンの分泌が促される。

などたくさんの効果があるといわれています。

最低でも1日1回は大きな声を立てて、お腹の底から笑いたいと思います。

そして、なにがあっても笑い飛ばせる楽観主義で生きていきたいと思います。

ここで、高齢者の方たちが、毎日、元気に生きがいを持って活躍している地域がありますので、私たちの町の何らかのヒントになればと思い紹介させていただきます。

一つ目は、四国は徳島県、上勝町です。

上勝町の「いろどり」と言えば、マスコミでもたびたび取り上げられ、皆様もよくご存じのことと思いますが、日本料理を美しく彩る季節の葉や花・山菜などを販売する有名な「葉っぱビジネス」です。

この「いろどりビジネス」の主体者は、７０代、８０代、そして９０代のお年寄りです。

上勝町は、高齢化率４９，５７％という、過疎と高齢化が進む町です。

1980年代、上勝町では、町の人口が年々減少し、主な産物であった木材や温州ミカンは輸入の自由化や産地間競争が激しく伸び悩んでいました。

81年には、局地的な異常寒波がこの町を襲い、ほとんどのみかんの木が枯れてしまいました。この歴史的大災害を乗り切るため、農業を軽量野菜と季節要因の少ないシイタケ栽培に切り替えました。

そして、人口の半数近くを占めるお年寄りができる仕事はないかと町の担当者が考え抜き、行きついたのがこの「葉っぱビジネス」でした。

現在、おばあちゃんたちはパソコンを駆使し、葉っぱを全国に出荷します。

「株式会社いろどり」の年商は、２億６０００万円。

中には、年収１０００万円を稼ぐおばあちゃんもいます。

パソコンでは、自分が町で何番目の売り上げを挙げているかがわかるようになっており、こういったビジネスモデルのすべてが良い刺激となり、更なる発展につながっているそうです。

視察したときには、「孫にもおこづかいがあげられ、仕事が、健康と生きがいの源になっている。」と伺いました。

また、長野県は、今では健康長寿の県として有名ですが、以前からそうだった訳ではありません。

昭和40年代の調査では、男性の平均寿命は全国9位。女性は26位でした。

なかでも、当時の脳卒中死亡率は全国ワースト1位でした。

この現状を打開するため、新たな取り組みを始めました。

予防に重点を置いた、地域の自主的な健康づくり活動です。

こうした活動の積み重ねが、脳卒中に限らず、様々な健康問題に対する予防知識や予防意識として地域に浸透し、住民の予防行動の実践に大きな役割を果たしました。

今では、長野県の平均寿命は男女共に全国1位。世界的に見てもトップレベルの水準だそうです。

県民一人あたりの高齢者医療費は全国の中で低い方から4番目。

長野県の健康長寿の原因として挙げられるのが、

* 高齢者の就業率が高く、生きがいを持って生活している。
* 野菜の摂取量が多い。
* 健康ボランティアによる自主的な健康づくりへの取り組みが活発。
* 専門職（医師・歯科医師・薬剤師・保健師など）による地域の保健医療活動が活発。　　　などです。

紹介した２つの地域の共通のキーワードは、「健康」と「生きがい」です。

いくつになっても、元気で人の役に立てることほど幸せなことはありません。

また、2つの地域の共通点は、「ピンチ」を「チャンス」に変えたことです。

私たちは今後、これまで経験した事のない超高齢社会を迎えますが、長年さまざまな苦難を乗り越え生き抜いてこられた高齢者の方たちは、いろいろな力や可能性を秘めています。

私たち議員は、新たな発想でその力を発揮していただける施策を考えていきたいと思います。

そして、「生きていること自体が楽しい」と思えるような「お年寄りの笑顔輝く」幸の高齢社会を築いてまいりたいと思います。

以上で私の意見発表を終わります。ご清聴ありがとうございました。