



あなたはおひいりかおな。

老後の生きがらびる

人生80年時代

高齢化が進み、いまは人生八十年時代を迎えています。当村でも六十五歳以上の人口は約千六百人、総人口の十五パーセント以上を占め、着実に増加し続けています。高齢者問題——これは何もお年寄りだけの問題ではなく、若い人たちもやがて直面しなければならぬテーマであり、社会全体の課題でもあります。そこで今月号では、だれもが避けて通れない「老後の生きがいづくり」についてスポットをあててみました。皆さんもこの機会に考えてみてはどうですか。

人生五十年型から八十年型へ

日本人の平均寿命は、昭和六十二年で男子七十五・六歳、女子八十一・四歳と、世界最高の水準です。六十歳を定年とすると、男子で十数年、女子で約二十年の平均余命があります。人生五十年時代には考えられなかったことです。

長い老後を充実したものにするには、もはや「余生」といった人生五十年時代の考え方や「意識は通用しません。かつてよく言われた「いい年をして……」とか、「年がいてもなく……」などという言葉にとらわれるのは、自分の人生にとってマイナスです。そうした年齢による「偏見」を捨てて、これまで身につけた知識と経験をいか

に社会に生かすかを考えたいものです。平均寿命の延びにに応じて、人生五十年型の意識を八十年型に変えていくこと、これがいまの大きな課題となっています。若いころに「仕事こそが人生」とばかり、外のことに目もくれず一生懸命働いてきて、定年後、長い老後を目の前にして途方に暮れる……こんなはずではなかった、と。これは一種のカルチャー・ショックと言えなくもありませんね。「粗大ごみ」とか、「産業廃棄物」などという言い方は、実は、家庭や地域でなすすべもなく立ち往生している人々を指すのです。ですから、これからは人生八十年型への意識の転換が必要となっています。

お年寄りへの思いやりが心の張りを奪うことも

「おじいちゃん、おばあちゃんはどう年なんだから、ゆっくり休んでいてください」——一見、思いやりのある言葉のようです。しかし、お年寄りのことを気遣って何もさせないことは、本当にお年寄りを敬っていることになるのでしょうか。

人間が生きていく上で最も大切なことは、健康とともに「心の張り」でしょう。お年寄りに何もさせないということは、この大切な「心の張り」を奪うことにもなるのです。昔のお年寄りたちは「知恵袋」とか「生き字引き」と呼ばれて、重宝がられていました。

お年寄りの知恵は本当にたいしたものですよ。

二人で十三軒を訪問し、入浴や掃除、洗濯などのお手伝いをしています。人間関係や信頼を大切によりよい奉仕活動ができるように努めています。お年寄りは人生の年輪があり生活の知恵も豊富ですから、苦勞話などの中から「親のあり方や子どもの育て方」などといったことなど、お年寄りから教わることも多いですよ。昔の人の知恵というのは、ほんとうにたいしたものですよ。



ヘルパーの加藤さん(左)と岡崎さん

ヘルパーの加藤さん(左)と岡崎さん

お年寄りののんびりとした動作の中には、長い人生で培ってきた様々な経験や知恵が詰まっているのです。

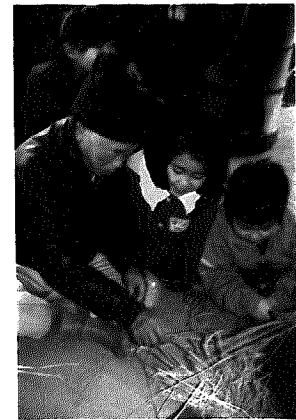
もちろん、病気になるったり体が弱くなったりしたお年寄りを、みんな支えてあげることとは当然ですが、体の自由のきく範囲で、その経験や技術などを伝えてもらうことは、お年寄りを敬うことであり、同時に、お年寄り自身に「心の張り」を持つてもらうことになるのではないのでしょうか。

若い世代に伝えてくださいみなさんの知恵と経験

「能あるタカは爪を隠す」ということわざがあります。しかし、持っている知識や技術は、人に与えて初めて価値が生まれるということも過言ではありません。

お年寄りが、自分の知識や技術を「たいしたことではない」と思っている、周りの人から見れば価値あることかもしれません。特に、核家族が進んだ今日、おじいちゃんやおばあちゃんのない家族が多くなっています。ですから、育児のコツ、漬物の作り方など、お年寄りにしてみれば当たり前のことでも、若い世代には知らないことが意外に多いものです。

定年後、意欲を失ってグッと老け込む



お年寄りの知恵に驚く子供たち

という話をよく聞きますが、人生に定年はありません。これまで培ってきた豊かな知識と経験を、広く社会のために役立ててください。とはいっても、年を重ねるごとに友人、知人が少なくなりますが、じっとしていたのでは、ますます独りぼっちになるばかりです。もともと自分から進んで、地域社会との交流に参加することが大切です。そうすることが一方では、自分自身の生きがいづくりにもつながるのではないのでしょうか。

今から健康づくりで快適な老後に備える

人生五十年、あるいは六十年時代からいまだ八十年時代を迎え、長い老後を快適に楽しむ過ごすにはなんといいっても健康づくりが最も大事になっています。

健康づくりは昔から、運動、栄養、休養のバランスが大切と言われてきました。現在、いかに医療が発達したとはいえ、この基本が変わることはないでしょう。なかでも、余暇を有効利用しての健康づくりといえは、やはり運動です。できるだけ体を動かす習慣をつけるようにしたいものです。

しかし、生活の中に運動を取り入れ、エンジョイしている人は最近多くなりましたが、まだまだ少ないようです。これからは、ふだんの生活の中にどう運動を織り込んでいくかを考えてみるのはいかがでしょうか。体を動かすことは、工夫次第でいくらでもできます。それに村でも、いろいろな行事、教室、サークルなども開催しています。自分に合ったやり方を考え、運動を通して健康づくりに努め、快適な老後にしてほしいのではないでしょうか。

こんなのでてすか

●祖父母・孫「ふれあい農園」

「野菜づくりを通して子どもたちと交流を図ろう」と毎年、お年寄りたちから好評の「ふれあい農園」子どもたちとの野菜づくりに、自分たちの持つ技術と知恵を発揮する場として、交流の場として最高。



文化財ボランティア

高齢者学級生を中心に活動する文化財ボランティア。古い資料や民具などの収集や整理に大活躍。持ち前の豊富な知識と経験が十分に発揮でき、さらに楽しめます。



●ゲートボールは最高
今や人気絶頂のゲートボール。健康づくりに、そして交流に持ってこい。

間瀬地区「寿学級」

間瀬地区で開催されている「寿学級」は、書道、料理講習、民謡とその内容はバラエティー豊か。それに、間瀬小との異世代間交流は学級生にとっては楽しみの一つ。

