

「古希の独り言」

有限会社なのはなプラン

代表取締役 野村栄一



2017年日本老年学会は高齢者の定義を65才以上から75歳以上にすることを提言しました。この定義に医学的、生物学的な根拠はありませんが、明らかに昭和とは違っています。これにより古希のイメージはずいぶん違ってきました。人生100年時代と言われだしましたが、日本では100歳以上が何と9万人を超えています。周りを見ても仕事に趣味に立ち回っている忙しい70、80代の元気高齢者がたくさんおられます。

いい年をして、余生など世間の持つマイナスイメージとは無縁な方ばかりです。恋愛を語っても少しも違和感がありません。

古希の私ですが「てんこす」が少し寂しくなったぐらいで、あとは少しも変わりません。お酒は相変わらず“銚子”よく飲めていますし、50代よりむしろ体調がいいぐらいです。

私事ながら2連敗で政治生命を終わりにしたくないという思いが強くなりましてこの春には市議会議員選挙へ挑戦し、12年ぶりに議席をいただきました。

二重、三重にありがたいことです。

さて、前置きが長くなりましたが2022年の年間出生者数が77万747人と過去最少となりました。いわゆる団塊の世代のピークが270万人なのでほぼ3分の1に減少。年間死亡者数156万8千人と過去最多。自然減79万8千人も過去最大です。人口減社会がすでに到来していることが実感できます。

政府は異次元の少子化対策を進めるとして様々な具体的内容を挙げています。しかし、未婚率上昇、晩婚化が少子化の原因なのに生んだ後の子育て支援をいくらやっても効果は

上がらないと思うのですが、何が異次元なのかよくわかりません。

本格的な人口減社会は社会全体に人手不足を招き、今後はますます人材確保が困難な状況になると懸念されます。高知市でもバスなどの運転手不足による減便がいわれていきますし、トラック業界も時間外の上限規制が来年から始まるようです。3K、5Kと言われる私たち介護の世界はより厳しくなります。

ということで、人口減社会での高齢者の望ましい姿は何か。身体も脳もよく使い、自立した生活をして老化を遅らせ、医療・介護費を少なくし、できるだけ次世代の足を引っ張らないと強く思うこと。そのためには、現在の能力、意欲、体力に応じた仕事をするところあるいは役割を持つことではないかと思うのです。

これからは、平均寿命ではなく健康寿命（健康で日常が制限されることのない生活ができる）が重要と言われます。

好きなゴルフ、釣りなど趣味三昧の生活もいいかと思いますが、仕事や役割があればこそ楽しみが増すということではないでしょうか。

朝起きて何をしようか、さて、することがない。外へ出るのもおっくうだ。引きこもりがちになる。このような男性が増えています。完全なフレイル（虚弱）予備軍です。年齢フリーで人生の戸締りは先へ先へと延ばしましょうよ、ご同輩。

※生涯現役を貫きそうな芸能人

吉永小百合 78才、草笛光子 89才、

岸恵子 90才