

平成 23 年度第 4 回再就職支援セミナー（平成 24 年 2 月 22 日）

元気で働くために、加齢を理解しよう

講師：堀内 裕子（日本応用老年学会事務局主席研究員 桜美林大学加齢・発達
研究所連携研究員 シニアライフデザイン代表）

本日は「元気で働くために加齢を理解しよう」というテーマでお話いたします。

最初に自己紹介をします。私はおもに 3 つの仕事をしています。ひとつはいわゆる「みなし公務員」として、年間、100 カ所くらいの福祉施設を訪ね、情報公表調査・第三者評価をする仕事です。「とうきょう福祉ナビゲーション」で、訪問介護から老人ホームなどまで 35 種類の施設の情報・評価が見られます。ぜひ、参考になさってください。その他に、学会や大学の研究活動とシニアマーケットのコンサルティングなどを行っています。



高齢者クイズなども盛り込んで
納得できることの多いセミナーだった

■老年学とは■

老年学という学問があります。ご存じない方が多いと思いますが、世界的に見てもまだ 100 年にもみたくない新しい学問です。英語ではジェロントロジーと言います。ジェロントはもともとギリシャ語で、老人のこと。そしてロジーは学問のことです。日本では老人学、老齡学、加齢学などさまざまな名称がありますが、2002 年に桜美林大学の博士前期課程にはじめて登場し、文科省に登録された名称は老年学となっています。

老年学は何をする学問なのかといいますと、

- 1・加齢変化の科学的研究
- 2・中高年の問題に関する科学的研究
- 3・人文学の見地からの研究（歴史、哲学、宗教、文学など）
- 4・成人や高齢者に役立つ知識の応用
- 5・世代間問題の研究

このようなことです。

日本の大学は当然ながら、医学部、心理学部、社会学部など、全部、縦割りです。それぞれの学部でプロフェッショナルを育てていくわけですが、老年学は、それぞれの学問名に老年をつけ、たとえば老年医学、老年心理学といったように、すべての分野にまたがる幅広い学問です。桜美林大学でも、看護師や介護士、理学療法士などのスペシャリストが、高齢者をよりよく知るために学ぶことが多いのです。

本題に入る前に、クイズを試してみましょう。

【高齢者クイズ】 (○か×で答えてください)

- 問1. 高齢者(65歳以上)の大多数はぼけている。()
- 問2. 高齢になると五感(視覚・聴覚・味覚・触覚・臭覚)のすべてが衰えがちになる。()
- 問3. 大多数の高齢者は性行為に関心がないか、性的不能である。()
- 問4. 体力は高齢になると衰えがちになる。()
- 問5. 中高年の労働者は一般に若い労働者より仕事の能率が劣る。()
- 問6. 高齢者の大多数は変化に適応できない。()
- 問7. 高齢者の4人に3人以上は人の手を借りなくても普通の生活をこなせるほど元気だ。()
- 問8. 高齢者は一般に新しいことを習うのに若い人より時間がかかる。()
- 問9. 高齢者は年とともに信心深くなる。()
- 問10. 高齢者の大多数は退屈など減多にしない。()
- 問11. 加齢は幼児期からはじまっている。()
- 問12. 高齢者になると上がる能力は無い。()
- 問13. 高齢者世帯人員一人当たりの所得は、全世帯平均と大きな差はない。()
- 問14. 高齢者の貯蓄高は全世帯より低い。()
- 問15. 高齢者のいる世帯のうち、半数以上が高齢者のみの世帯(単独世帯・夫婦のみの世帯)である。()

(正解: 問1) ×、2) ○、3) ×、4) ○、5) ×、6) ×、7) ○、8) ○、
9) ×、10) ○、11) ○、12) ×、13) ○、14) ×、15) ○

今日のみなさんは、さすがに正解率が高いですね。先週、25~35歳の集まりでこのクイズをしたら、1に○をつけた人が多くてがっかりしました。あと3や5や9も間違いが多かったですね。若い人に高齢者のことを伝えていかなくは、と改めて思いました。いま、三世代同居が減って、高齢者に実際に接する機会がない人たちが多くなっていることも、高齢者にたいする誤解が多いことの原因かもしれません。

■高齢者とは■

さて、本題です。ちなみに、高齢者とはWHOの定義によれば65歳以上の人のことです。また65~74歳を前期高齢者、75歳以上を後期高齢者と分けて言うときもありま

す。

「ぴんぴんころり」って、ご存知でしょうか。ぴんぴんころりで死にたい、とおっしゃる高齢者は多いのですが、亡くなる3日前まで元気だったというようなケースは、実際には3パーセントくらいです。そしてこのような亡くなり方は本人にはよくても、残される家族にとっては、必ずしもよいとは限りません。ある程度の心の準備期間が必要だと思います。赤ちゃんは、オムツをしておっぱいあげて抱っこして育てますよね。自分でトイレに行けるようになるのが、2~3歳。ですから高齢者だって、亡くなる前2年くらいは、オムツを替えてもらい抱っこしてもらっていいと思います。その2年ほどが家族にとっての準備期間になるわけです。

一昔前は、心身の能力が徐々に衰えて死に向かう、というのが老化のありようでした。ところが最近では、ある程度の年齢まで自分の能力を維持して、そのあとストンと死に向かうことが多くなりました。高齢者全体では、健康で経済的にも恵まれた人が20パーセント、障害があったり、要介護の人があわせて20パーセント、残りの60パーセントが平均的高齢者です。つまり、8割くらいの高齢者は、自立できているということになります。

加齢ということばがありますが、歳をとる過程のことです。加齢はおぎゃあと生まれたときからはじまっています。一方、老化は、年をとった結果、心身が衰えることです。

高齢者の増加とともにシニアマーケットが注目されていますが、若いコンサルタントが、ちょっとしたアンケートに基づき「これが売れますよ」などと企業に提案します。でも、そんなことでうまくいくはずはありません。

なぜなら、高齢者はそんなに単純じゃないからです。小学校に入る6歳の子どもに何が必要か、すぐにわかりますよね。ランドセル、体操着など。そして身長や脳の発達などもだいたいイメージできます。ところが70歳の人だと、心身の能力も社会的な立場、暮らしている環境なども、現在の状況はすべて一人ひとり違います。おまけに人生の過程、つまり、いままで生きてきた半生も異なります。そして、人生の今後（医療や介護や年金など、国の方針がはっきりしなくて不安を抱えている人が少なくないわけですが）に対してどのような気持ちを持っているか、客観的なものではなく、その人の主観的な気持ちも加味しなければなりません。つまり、現在の状況と今までの過程、そして今後を考えに入れなければ、高齢者は理解できないのです。ということは、個人差が非常に大きいということになります。

■老化とは■

老化には正常老化と病的老化があります。正常老化は誰にでも訪れる生理的老化です。病的老化とは、同年齢の正常の人と比較して心身の機能の低下が著しい場合を言います。たとえば、80歳以上の人は9割が白内障になると言われています日常生活に支障がないもの、これは正常老化です。白内障が進んで見えなくなると病的老化です。

生物学から見た老化は、運動系、感覚系、自律機能、睡眠・覚醒機能、高次神経系などに現れます。

■運動系能力■

20 歳くらいをピークに運動系能力は必ず低下します。高齢者に、どのような点で日常生活での支障がありますか？ と訊ねたある調査では、聴力と視力に加えて、歩行をあげた人が多いという結果になりました。歩行は大切なポイントです。歩行がうまくできないと、転倒が怖くなって外出を控えて引きこもりになり、結果として認知症が進む、とか、転倒による大腿骨骨折で寝たきりになる、そんな道をたどってしまう人が少なくありません。

高齢者は若い人に比べて、歩幅が小さくなります。それは膝の筋肉やつま先を上げる筋肉の老化が原因です。歩幅が小さいということは、足が上にあがっていないのです。足があがっていないため、ちょっとした段差につまずくことになります。昨日まで何事もなく歩いていた、わずか 5 ミリの段差でつまずきます。じゅうたんとか玄関マット、そしてスリッパなどで足がもつれて転倒することがあるので要注意です。数ミリしかない引き戸のレールで転ぶこともあります。50 万円かけて住宅改修をすることで 2~300 万円の医療費が軽減できるという試算もあります。手すりをつけることはもちろん、引き戸のレールをはずして吊り扉にすることなども転倒予防につながります。

身体を動かす動作性能力のほかに、言語性の結晶性能力というものがあります。ひとことと言うと、職人技のようなことです。20 歳代と 60 歳代のタイピストが、早打ちで競ったという研究があります。結果は 60 歳代の方が勝ちました。20 歳代のタイピストは文字を見ながら運動能力で機械的に打ちました。一方、60 歳代の方は、長い間の経験の積み重ねによって、ある言葉の次につづく言葉を記憶していることで速かったそうです。知識を蓄え経験を積み重ねた結果の能力は、歳とともに低下するとは限りません。維持したり、時には向上することもあり得るのです。

■感覚系能力■

感覚系では五感は低下します。少し前、少年少女たちがコンビニの前にたむろするのを防ぐために、高周波のモスキート音を出す装置を設置した自治体がありました。あのモスキート音は若い人にしか聴こえません。高齢者は特に、小さな音や高い音が聴こえにくくなります。ですから、高齢者に対して話すときは、静かな場所で、顔を見てゆっくり、はっきり、できるだけ低めの声で、短いセンテンスで話すことが大切です。耳元で大声を出すのは間違いです。

老眼は 43 歳ころからはじまると言われています。最近はパソコンやテレビゲーム、携帯などが普及したため、医師によっては、30 代後半から老眼がはじまるという人もいます。老眼鏡を早めに上手につかひこなすことが大切です。見えないのに我慢をして

いると、女性の場合、眉間にシワがよります。また、白内障も徐々に進行するのでなかなか気付かない人もいます。症状としては、よく見えない、まぶしくなる、二重三重に見える、などがありますが、ものの色がわかりにくくなる場合もあります。あるデパートで、きれいな桜色のブラウスが欲しいという年配のお客さんに店員さんが選んで出したブラウスを、お客さんは、好みじゃないと言って腹を立てた、というエピソードがありました。そのお客さんは、自分の白内障に気付いていなかったんですね。だから桜色が桜色に見えなかったんです。白内障だとピンクがエンジ色や山吹色に見えたりすることもあります。また、路線によって色分けしてある鉄道や地下鉄の路線図、赤は比較の見えやすいのですが、あとはほとんど同じ色に見えて区別がつかないという人もいます。白内障の手術はいま簡単に日帰りでできます。

照明については、60歳代の方は20歳代に比べて3倍ほどの光が必要だといわれています。しかし、一方ではまぶしさもより感じるので、私は手元灯をお勧めしています。

真っ暗いところからとても明るいところに出ると、一瞬、明るさやまぶしさで見えにくいですね。それを明順応といいます。反対に、明るいところから暗いところに入ったときの反応を暗順応といいます。明順応も暗順応も、高齢者は順応するのに時間がかかります。車の運転をする高齢者、明順応が落ちていると、トンネルから出たときなどに事故を起こす危険性があるわけです。

私たちはふつう両目をつかって見ているので、視野狭窄なども気付きにくいのです。ときどきは片目だけをつかって新聞を読んでもみるなどして、目を点検するといいいですね。

聴覚や視覚は、老化は避けられません。避けられないだけでなく、老化は進行していきます。面白いのは味覚。舌の味蕾という細胞は誰もが老化しますが、たとえばソムリエとか板前さん、高齢者で味覚が優れた人、たくさんいますよね。味覚は食べてきた経験や知識が大きく影響して、味蕾の細胞の老化をしのぐことがあります。個人差が大きく、低下しない人や、あるいは高齢でも上昇する場合もあるわけです。

高齢者の25～40%が睡眠障害を訴えるともいわれています。注意していただきたいのは、睡眠障害で睡眠導入剤や精神安定剤を処方されている高齢者。夜、トイレに行ったときに、薬の作用でふらついて転倒するケースがけっこうあります。

■新しいことにチャレンジを■

老化は一般的にゆるやかに進行していくので、さまざまな能力の低下を自覚できていないことがよくあります。運転免許証の書き換えで検査を受けて、ショックを受ける人もいます。または、自覚していても、自分で認めたくない、そんな人もいます。自分の身体と相談して、できることとできないことの見極めをすることが大切です。以前の自分（若い頃の自分）とはぜったいに違ってきています。また、社会的な背景、自分の置かれている環境や立場を理解することも大切です。ある調査で「あなたはいま、何歳だと思いますか」と聞くと、女性は7～10歳くらい若く言いますね。男性は控えめで3

歳くらいです。つまり、女性は10歳くらい若くありたいと思っているんです。だから、自分の年齢相応につくられたような服は買いたがらないのです。若い人が着ている服のデザインが着たいのです。ところが、体型が違ってきているので、若い人の服は着にくいことが多いのです。企業はそんな女性の気持ちに応える製品を、なかなかつくって来ていませんね。

以上見てきたように、老化はさまざまな能力を低下させます。しかし積み重ねてきた経験や知識は維持できますし、能力があがる場合もあります。いま、平均寿命が伸びていますから、定年後の自由時間は、もう一度小学校に入り、大学院まで進むほどの時間があります。新しいことを取得するには、若いとき以上に時間がかかるかもしれませんが、ぜひチャレンジほしいと思います。

ある銀行系の退職者の人材バンクでのことですが、退職後の仕事として、勤務していた銀行で再び働くケースが多かったんです。ところが、かつての部下が上司になっていたりします。お互いに非常にやりにくくて、結局うまくいかずにやめてしまう、などということもよくありました。高齢者でいままで培った能力を活かして働きやすいのは、農業や漁業、あるいは理系の技術者などです。それ以外の仕事をしてきた人は、新しい人との出会いを求めたほうがうまくいくことが多いようです。

■ 幸せな老後とは ■

「ウェル・ビーイング」、幸せな老後という意味です。高齢者が、幸せだな、と思える老後は、長寿、高い生活の質、高い社会貢献などが要素となります。また、高齢者の幸せは、他人が決めることではありません。半身マヒで車いす生活している高齢者にお会いしたとき、その人はボランティア活動もしていて、いま幸せだと言われていました。他人から見たら車いすでたいへんね、と思うかもしれませんが、その車いすの人のような主観的幸福感、本人が幸せだと思えることが大切なのです。

昨年開かれた老年医学会で、医師のひとりが認知症の予防に関する質問をしたところ、体を動かすことがあがっていました。健康で元気な高齢期を迎えるためにも、自分から積極的に動くことが大切です。その点女性は、元気。伴侶を失ってなお元気になる方も多くいらっしゃいます。化粧をしてきれいになって外に出ると、元気になれます。残念なことに男性は、伴侶を失うと3年以内に亡くなる方が多いとも言われています。

といっても、個人差はもちろんあります。「男の台所」という仙台にある団体は、全員、退職後の男性です。みなさん、そば打ちでプロ級になって学校や高齢者施設に出かけては、おそばをごちそうしている。道具にも凝って高い包丁を手に入れたり、ユニフォームも揃えています。その方々はとても元気です。

女性も男性も、誰かのために、何かのために、ということがとても大切です。高齢者施設でアニマルセラピーとか園芸療法などがおこなわれています。相手が犬や猫でも、この子のために自分が何かしなければ、植木鉢に水をやらなきゃ、と思ったりすること

はとても大切です。

生きる張り合いとか喜びなどにつながる、生きがいということがよく言われます。何那个人にとって生きがいになるかは、人によって違います。できれば、社会的に求められていることと、自分がやりたいことが一致していることが、いちばん生きがいを感じられることなのでしょう。男性の場合、生きがいは仕事という人が多いのはちょっと残念です。ボランティア活動の参加理由も、人のため、じゃなくて、自分の生きがいになるから、という人が多いです。やってあげた、というとあまりよい言い方じゃありませんが、携わることによって相手に喜ばれたときの自分の喜びは最高、とみなさんおっしゃいます。

■これからの日本■

2009年に日本は、超高齢社会に突入しました。超高齢社会は高齢化率が21パーセント以上の社会です。実は、高齢者が増えること自体が問題なのではなく、少子化が問題なのです。出生率が低いため、2046年には日本の人口は1億人を割る推計が出ています。そして、2055年には生産人口1.3人が1人の高齢者を支えることとなります。生産人口とは15歳以上65歳未満の人口です。15歳の多くはまだ働いていませんから、生産人口に入れるのはちょっとおかしいのですが。となると、生産人口の1人が働き、生産人口の1人が1人の高齢者の介護をするということができないわけです。いま国をあげて高齢者介護は在宅で、という方向になっていますが、2055年にはそれができなくなり、将来がとても不安です。

しかし寿命はどんどん伸びています。平均寿命のほかに、平均余命という言葉があります。平均寿命とは生まれたばかりの赤ちゃんが何歳まで生きられるかということ。平均寿命が仮に80歳だとして、いま、78歳の人が「自分はあと2年生きられる」と計算するのは間違いです。この場合は、平均余命という考え方です。もともと身体が弱い人、リスクを持っている人は若いうちに亡くなります。ですから78歳まで生きた人は、平均寿命を越えて生きられるのです。日本人女性の寿命は世界的に見てダントツ1位です。男性は4位や5位になったりしています。

■日常生活での注意点■

75歳を過ぎると要支援の高齢者が多くなります。重度の人も少なくありません。要支援になるきっかけは関節疾患がいちばん多いのです。膝関節ですね。筋力を低下させないために歩くことが大切ですが、ただただ歩いても効果はありません。すたすた歩いてください。そして私は、肉類をきちんととる食事をお勧めします。筋肉の老化予防には、必須アミノ酸の一つ・ロイシンという成分が有効です。

また、日本人の死亡原因のおもな3つは、がん、心疾患、脳血管疾患です。家庭内の事故にも注意が必要です。トイレと風呂でのヒートショックの事故が多発しています。

ヒートショックとは、急激な温度変化が身体に悪影響を及ぼすこと。トイレでズボンを脱いでお尻をさらすことで体温を下げ、排尿や排便も体温を下げます。また、高齢者は力みもよくありません。入浴は、脱衣所で衣服を脱いで体温をとられ、熱い湯いきなりつかることヒートショックのリスクが高くなります。高齢者で高血圧や動脈硬化のある人、熱い風呂が好きな人、飲酒して入浴することが多い人、そして浴室に温度差がある場合は気をつける必要があります。

また、コレステロールはさんざん悪者にされてきましたが、たとえば、がんのリスクはコレステロール値がある程度高いほど低くなります。また寿命との関係でいうと、コレステロール値が低い人のほうが生存率が低いというデータがあります。

高齢者だから野菜や魚だけ、ではなく、成人と同じようにバランスよく食べることが大切なのです。高齢者は基礎代謝が落ちているから食事は少量にする、ということも、間違っています。基礎代謝率は年齢とはあまり関係ありません。高齢者は、基礎代謝率が落ちているのではなく活動量が減っているのです。低栄養は死亡のリスクも高く、認知症の危険度も増すとされています。

いま、東京の直下型大地震が想定されています。地域でコミュニティをつくり、連絡しながら助け合っていくことが大切です。そのためにも、高齢者の特性を知っておくことが、自分だけでなく、自分の親や地域の高齢者を支援するときに役に立つと思います。