

元気の秘訣は人との交流

最近の中老年の皆さんは、健康への意識も高く、病に負けない体づくりをしている人々が多いと聞きます。毎年、文科省が実施している体力・運動能力調査においても、中高年の体力と運動能力の確実な増進が確認されているところです。

身体の虚弱化を防ぐためには、身体活動を行い体力を増進させること、そして良質な食事を取り栄養管理を行うことが大切だということは世間一般でもよく知られています。しかし、運動や食事以上に大切なことが分かってきました。それは「社会参加や社会的つながり」です。人は誰しも役割を担うこと、つまり自分が活躍できる場があって自信を持つことにより生き生き

埼玉県立大学教授 林 裕栄

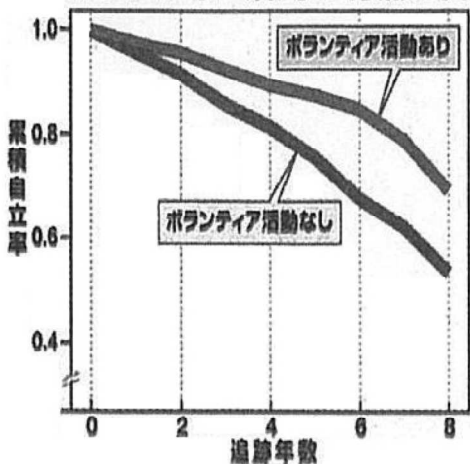
とした日々を過ごすことができます。

年齢に関わらず仕事をしている人が自立（介護を必要としない状態など）を維持しやすいことは、容易に想像できると思います。加えて、今年の夏、山口県で行方不明になった2歳児を発見したスーパーボランティアが世間で注目されましたが、「ボランティア活動をしている高齢者ほど



ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすい

ボランティア活動の有無と自立率



社会参加での活躍が大切

自立を維持しやすい」というデータがあります(図参照)。さらに、「趣味や稽古ごとをしている高齢者ほど自立を維持しやすい」ということも明らかになっています。

このように、職場の同僚や元同僚、共通の趣味のグループ、友人や家族などの自分を通して、楽しい時間を過ごすことは、孤独を回避し社会的孤立を少なくすることができま

す。アメリカで行われた調査において、社会的孤立や孤独感は死亡リスクを高めるとい

うデータもあるくらいです。

現在、仕事がある人は、そこでのつながりを大切にしながら、退職後を見据えて地域での交流を視野に入れて少しずつ活動をしたり、すでに元気なシニアの方々は、さらに地域の人々との交流を図るような努力が必要です。「人生100年時代」と言われる中で、私たちの生き方を含めた生活の仕方も今一度考え直す必要が出てきたと言えるでしょう。