

# 健康で生きがいのある老後



## お年寄りとの健康 心を強く鍛える八力条

聖マリアンナ医科大学  
神経精神科教授 長谷川 和 夫

日本は世界一の長寿国。お年寄りの方たちは、今、健康で生きがいのある生活をしているのでしょうか。今号では、「高齢者特集」として、高齢者の心の健康についてや若者から高齢者までの体力づくりのすそめを紹介してみます。また、中央公民館の老壮大学生の活動してのお話しや「老人保健制度」についても紹介します。

健康な体と強い心——老化を防ぐための大切な二本柱です。身体を鍛錬とともに、ふだんから心を強く鍛える努力を怠らないようにしたいものです。強い心を育てるには、まず、基本的なことが二つあります。一つは、体の健康を維持すること、もう一つは、生活を生き抜く積極性

います。気分がすぐれなくても、やるべきことをしていると、自然に気分が晴れてくるもの。生活の姿勢を崩さないことが大切です。

**第二条 完全主義に陥らないこと**

体の調子が常にスッキリしないと仕事を手につかない、どんなささいなミスも許されない——「すべてが無か」といった生活態度は、あまり現実的とはいえません。できる範囲で努力するという、ゆとりのある生活態度が望ましいのです。

**第三条 過去にこだわらないこと**

いつまでも過去の事柄や体験にこだわっているようでは困ります。現在の努力と未来への希望が、わたしたちの生活を張りのあるものにしてくれます。過去の経験にしばられるのではなく、それを踏み台に、そして乗り越えていくことが大切なのです。

**第四条 ひがみつぼくならないこと**

複雑な対人関係の中でややもすると、ひがみ根性にとらわれることがあります。これは、いちばん傷つきやすく、精神衛生上よくありません。自分で考えているほど深刻な状況でないと割り切ることです。

**第五条 週に一度は必ず休息をとること**

働き詰め働いて、一年間ほと

んど休暇をとらない人もいます。こうした状態が続くと、心身の健康上、危機が訪れます。週に一度は休息を。

**第六条 目先にこだわらないこと**

多忙な生活に追われていると、目先のことに夢中になって、全体の流れを見失うことがあります。気持ちの上で距離と時間をおき、仕事や家庭生活を見直してみよう。

**第七条 腹を立てないこと**

わたしたちは小さいことに腹を立てることがあります。心理的ストレスが多いとき、疲れているときは、怒りっぽくなります。場合によっては怒りを表明することも必要ですが、感情に流されては困ります。

**第八条 不安を受け入れること**

「不安常住」という言葉がありますが、確かに、人間として生きていく上に不安はつきものです。しかし、不安から逃避しないで、あるがままの不安を受け止めて、現実の生活での具体的な問題をひとつずつ解決していく努力を惜しまないことです。

この姿勢が最も大切です。これがあれば、不安はむしろ解決への原動力となるでしょう。



## 市長の対話ノート



### 生活は部分ではない

今回の広報は「老人問題特集」ですが、高齢化社会は望ましい社会であると本音で喜びたい。現実はどうでしょう。確かに急速に進むシルバー社会に、政治も、行政も社会も追いついて行けず右往左往しています。

その何よりの証拠が総合施策を持っていないことでしょう。この特集もその恥をさらけ出しているのかも知れません。しかし総合策を求める機会にと願うものです。

老人を個人としてだけでなく、社会として、生活者として扱えなければ総合策等つくることはできないし、増してや福祉や社会保障の面だけで対応しようとするから、活性化に逆行するという議論より起らないのです。

望ましい人生の中に「死」は鬼門ではなく、出発であり有終の美にふさわしいライフワークを描かれなければなりません。国家、自治体でも同じでなければならぬのです。

保健、医療、福祉、労働、社会保障教育等々多面的な高齢化社会への総合対策の確立を「生活」という現場から積み重ねてつくり上げなければいけないのです。必要な金の問題を前面に出すのではなく（それは政策の具体化であって後からでも）先づ方向づけこそ大切であろうと思います。