

なるほど健康講座

『サクセスフルエイジング』



医療法人 明医研
消化器内科 木村 淑子
特任医師

良い人生を送り、天寿を全うすることは誰しも望むことでしょう。老年期を穏やかに過ごすためにはどうすればよいか。サクセスフルエイジングとは、アメリカで生まれた言葉で、日本語では「生きがい」「幸福な老い」といった言葉が近いと考えられています。

日本人の平均寿命は、男性81・25歳、女性87・32歳です(厚生労働省2018)。還暦を迎えても、20年以上の人生が残っていることとなります。現在65歳以上の高齢者のうち、80%は生活機能の自立した方々です。最近の知見では、人間の能力や人格はかなり終末になるまで劣化しないことが実証されています。

【サクセスフルエイジングの条件】

①病気や障害が最小限で長寿であること：病気の治療や予防に結びつく健診を受け

て、できるだけ病気の影響を少なくすることが大切です。

②生活の質(心身の健康、認知能力、レクリエーション)：体だけでなく、精神的な安定や認知能力を維持するような活動・レクリエーションが必要です。旅行に行くのもよいでしょう。

③社会との関わり(継続(働くこと、ボランティア活動、地域活動、たすけあいなど)：有償でも無償でも働くことや地域活動・ご近所づきあい・親戚づきあいなど、人と人の間のコミュニケーションを保つ活動を継続しましょう。

【補償を伴う選択的最適化】

人間は自ら環境に働きかけ、目標にむかって環境をつくりあげることができ存在です。自らの生きる環境を主体的に制御する力は、成人期を通して増す傾向にあり、それに伴って自己や人生に対する肯定的感情も高まって60代でピークを迎えます。

しかし、自立して生活できる年齢を超えると、環境を制御する力が弱まり、健康をはじめとする喪失体験が否定的な影響を及ぼすため、70代後半からは自尊心が低下していきます。このような衰退を補うため

に、自分の見方や考え方を制御することが必要になります。この方法は、補償を伴う選択的最適化といわれます。

つまり、今の自分の力でやりたいこと(目標)を選択し、今できることは何か(最適化)を考えてやり方を工夫する(補償)ことです。

たとえば、
・食事の支度ができなくなってきたけど少しは自分でも作る(選択)、できるメニューをしぼりこむ(最適化)、一部手伝ってもらう、半調理の食材を利用して作る(補償)

・外は歩けなくなったから家の中だけでも杖なしで歩きたい(選択)、足を鍛えるために筋トレに通えるように介護保険を申請する(最適化)、家の中では転ばないように手すりを利用して動く(補償)

といった具合です。このような考え方をすることで、ご自分のからだとうまく折り合いをつけながら穏やかに暮らしていけると良いですね。

