



日本老年行動科学会
Japanese Society of Behavioral Sciences for the Elderly

お知らせ No.35

<学会事務局>

〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内1-24-1

電話・FAX: 03(5941)5270

<学会ホームページ>

<http://www.soc.nii.ac.jp/jsbse/>

選挙理事・監事が決定しました

選挙管理委員会と事務局の立会いのもと、10月16日に開票作業が行われました。その結果、選挙理事20名および監事2名が下記の通り決定いたしましたのでご報告致します。

<選挙理事>

荒木 乳根子 (田園調布学園大学)
石川 みち子 (岩手県立大学)
井上 勝也 (駿河台大学大学院)
永沢 史子 (日本放射線防衛株)
大川 一郎 (筑波大学大学院)
岡本 多喜子 (明治学院大学)
長田 久雄 (桜美林大学大学院)
河野 保子 (宇部フロンティア大学)
佐藤 眞一 (大阪大学大学院)
佐藤 美和子 (東海大学)

島村 俊夫 (NPO法人 介護の会まつなみ)
田中 義夫 (㈱タントン)
土田 宣明 (立命館大学)
中村 淳子 (桜花学園大学)
本田 憲康 (社会福祉法人 慈心会)
峯尾 武巳 (神奈川県立保健福祉大学)
谷口 幸一 (東海大学)
山本 哲也 (つくば国際大学)
吉田 甫 (立命館大学)
米山 淑子 (NPO法人 生き生き介護の会)
(アイウエオ順)

<監事>

遠藤寿海 (東日本国際大学)
山田万里 (西新宿保健センター)
(アイウエオ順)

2010年度第5回常任理事会が開催されました

日時: 2009年10月10日 (土)
18:15~20:30

会場: 筑波大学 東京キャンパス
神保町校舎 6階 614室

出席者: 佐藤会長他12名 (欠席8名)

議 題

1. 報告・確認事項

- ①事務報告・本部会計報告
- ②会員動向: 10月9日現在会員数は723。
- ③委員会活動報告・各担当理事所管事業報告
- ④支部活動報告
- ⑤鹿児島大会の総括
- ⑥選挙理事選挙について
…10月16日に開票、11月6日に選挙理事会を開催予定。

⑦会則の改訂について

…会則は弁護士によるチェックを経て、来年2月の総会で承認を得る予定。

2. 審議事項

- ①新しいACS、今後の展開について
…次年度以降、新ACS方式で統一し、数例をフォローしていく。
- ②学会誌編集の現況について
…第15号を年内に発刊予定。また、編集委員・編集幹事を各1名増員予定。
- ③新体制における事務局のあり方について
…改革に伴い業務量が増加する状況を鑑み、事務局の場所・事務局長の役割の範囲等について、今後継続的に検討してゆく。

次回、第14回全国大会は、
2011年9月9日(金)~10日(土) 青森大会です!

夢の長寿社会—高齢者ケアの未来像—

井形 昭弘（名古屋学芸大学学長・日本尊厳死協会理事長）

人類は長い間原始的な生活を続けて来たが、科学が興り、産業が発達して豊かな生活が可能となり大きな変貌を遂げた。その歴史の中にあっても特に最近先進諸国では急速に高齢化が進行していることが目立っている。そもそも高齢社会の創造は人類が有史以来、初めて経験する大事業で長寿世界一を達成したわが国はその最先端にいる。今や世界はわが国の選択に厚い眼差しを注いでおり、われわれは自らの手で未来を創造すべき責務を担うに至った。

わが国の総人口に対する高齢者の比率は1970年（昭和45年）に7%を超え高齢化社会に、1996年（平成6年）には14%を超え高齢社会となり2007年（平成17年）には遂に21%を超え超高齢社会に突入した。つまりわずか37年で3倍以上となる猛スピードの展開といえる。百寿者も2000年の約1万名から2010年には4万名を超した。つまり10年間で2倍を超すスピードで高齢化は急速に進行している。

高齢社会は暗いとのイメージがあるが、私はそうは思わない。まず65才を超しても75才まではまだ若く活力があり75才以上を高齢者とするのが妥当である。そうなればわが国の高齢化率は約10%、それだけで若い国とのイメージも生まれる。事実75才以下の前期高齢者は昔と比べ体力、気力も増しており若い人と変わらず、かつ円熟した頭脳と豊富な経験と実践力を有しており、このエネルギーを未来の創造に結びつけることができれば未来は俄然明るくなる。定年制は人生50年時代の名残で、まだ働ける、働きたいという方に退職を強いて、その方の居ないところで年金が高んで困るというのは矛盾している。65才以上を高齢者とするルールには科学的根拠はないが、仮に高齢者をそう規定してもその中で介護を要する方はわずか約20%、その4倍もの方は健やかで活力を有している。この現実からは高齢化の本態は、要介護者は増えるとしても「健やかな活力ある高齢者」の増加にあり、これは社会のマイナスになるはずはない。これからは健康な高齢者が社会活動に参加する時代が到来し、この新老人は未来の重要な担い手になるはずである。

従来、老化は避けられず老年病は宿命と考えられていた。しかし老年病は生活習慣病とその名を代え、良い生活習慣を身に付ければ健やかな長生きができる時代となった。「目指せ健やかな100才」はもはや荒唐無稽な目標ではなくなった。

健康寿命の概念は重要である。健やかに長生きできる寿命との意味で、われわれの目標は単なる長生きでなく健康寿命の延伸にある。そしてそれは良い生活習慣に向けてのわれわれの努力で実現可能となった。沖縄県は長く全国一の寿命を誇ってきたが、最近26位に（男性）落ち、それが終戦後直ちにアメリカナイズされた生活習慣によることが明らかにされた。つまり寿命は素因より生活習慣による

ことが証明されたのである。

良い生活習慣には運動と栄養が大切である。我々の祖先は一日中駆けずり回って一日の糧を得ており、運動できない、運動しないものは生き残れなかった。つまりわれわれは運動してはじめて維持できる優れた素因が備わっており、運動しないと健康は維持できないはずである。犬も野生の素因を有しており、なるが故に運動させないと健康が維持できない。

食事も重要である。動物実験では減食で寿命が延びる。われわれの長寿もわれわれの成長時代に経験した饑餓時代と無縁ではあり得ない。和食は魚、炭水化物、大豆、抗酸化力に富む多彩な食材からなり、ヘルシー食として世界での評価が高い。それがわが国の若い階層で離れつつあることは留意する必要がある。

さて、健康寿命が過ぎるとやがて病気に冒され、不安を感じ、介護を要するようになり、絶望し、寝たきりになり、その末に死が待っている。健康寿命と実際の寿命が一致するといわゆる「ピンピンコロリ」であるが、これは非常に稀である。従って、まず健康寿命を延ばすとともにその次にくる数年間の期間にどう対処するかが問われる。その主たるシステムが介護保険である。わが国の介護保険は2000年に世界注目の中で導入されたが、家族の責任でもあった介護は社会の責任に移行し「福祉の明治維新にも匹敵する進歩」として内・外での評価が高い。私は「走りながら考える」とのスローガンを掲げたが、現在の種々の困難な課題を含めて、まず一歩踏み出し、そこで明らかになった問題に柔軟に対応してゆけば理想の姿に無限に近づける。わが国の介護保険の特徴として福祉の概念を弱者救済から自律支援へ大きく代え、保険料を払うことにより権利としてのサービスが選択できるようになった点が挙げられている。要介護度決定にコンピュータを導入したのも世界最初であった。世界で最初から完璧な制度を準備できた国はなく、理想的システムに見える国もすべて血の滲む試行錯誤の結果であることを知るべきであろう。

この期間への対応には終末期のあり方も密接に関与する。人は、いつか必ず死ぬ。そうならば苦しむことなくダンディに人生を終えたいと願うのは当然であろう。延命措置の進歩は多くの命を救った反面、不治、末期になっても命の操作が可能となり、かえって苦痛を強制し、尊厳ある生を冒す場面が多く見られるようになった。これに対し無意味な延命措置を拒否して自分の死のあり方に関与し尊厳ある生を守りたいとの尊厳死（自然死）運動が世界各国から起こっている。「健やかに生き、安らかに死ぬ」は高齢社会のキーワードである。

夢の高齢社会はわれわれの努力で実現可能である。また安らかな死をイメージできれば高齢社会のイメージは無限に明るくなってゆく。

自立への願い ~阪神・淡路大震災・その2~

…中央法規出版「歳をとることが本当にわかる50の話」より

「歳をとる」とはどういうことでしょうか。「認知症」とはどんな状態なのでしょう。この学会に関心を示した皆さんは、既にそのようなことは経験的に、あるいは本などからの知識を得てよくご存知かもしれません。

でも、どんな状態になるかはわかっていても、その背景となる心理はどうでしょうか。お年寄りを子ども扱いしたり、徘徊や盗癖などの問題行動を「認知症だから」で片付けたりはしていないでしょうか？分かっているようで実は分かっていないこともあるかもしれません。

このコラムでは、日本老年行動科学会の前会長で、現在は駿河台大学教授である井上勝也氏が、長年の高齢者研究の経験から、「水をほしがる人にパンを差し出すような見当違いの対応」が少しでもなくなるよう、高齢者の心と行動について語ります。

※なお、本連載は井上教授の許可を得て、過去に発表された文章を再掲させていただいています。

前項のとおり、筆者らは、まだ余震のあった2月5日から約2ヵ月間、19名の調査団を組織して、被災した高齢者の面接調査を開始しました。

どんな高齢者が、どのようにして、この過酷な状況に適応しているのか、そして“立ち直り”は？ 今どんな援助をどのようにすればよいのかなど、災害弱者といわれている高齢者への（特に心の）対応を、なんとかして知ろうとすることが目的でした。

【昼食をぢちそうになる】

調査が昼食時にかかることがよくありました。筆者はそこで切り上げて、「じゃ、これで――。どうもありがとうございます」などと言いなから、避難所から辞去しようとするわけです。すると、「まあ、ええがな。いっしょにお昼を食べてきなさい」と言われ、引き留められて、昼食（といってもインスタントラーメンにハムでも入っていれば“ぢちそう”の頃です）をいただくようなことが何回もありました。そして毎晩のミーティングで、調査員のほとんどが同じような「昼食をぢちそうになる」体験をしていることがわかりました。1人の調査員などは、（被災されている方の救援物資をいただくわけ

ですからとても心苦しく）固く辞退したのですが、そうすると相手のおじいさんの顔つきがだんだん険しくなり、妙な雰囲気になってしまったそうです。

どうして私たちに、そんなにお昼をぢちそうしようとするのでしょうか。ご自分たちもまだ食うや食わずだというのに――。

【自立への願い】

この当時（2月初旬）のお年寄りの多くは、何よりも「自立」したがつている人でした。それはそうでしょう。昨日までは、自分で家事をし、買い物に出かけ、近所の人とお付き合いし、ゲートボールや老人クラブに参加し、ともかく心身ともに「自立」していた人々です。それが、一夜明けると何もかも人に依存しなければ生きていけない状態に一変してしまったのです。食料は援助物資頼み、着る物もそうです。医療も水も火もトイレの設置も布団も、援助頼み。親戚や知人への連絡も行政からの情報集めも崩壊した危険な家を調べるのも、必ずボランティアやだれかの世話になる状況でした。しかもそれがいつまで続くのか、見通しもまったく立ちません。

実際、ときには「この歳になって何もかも失って、人さまにすがって生きなければならぬ。亡くなった人がうらやましい」などと言う人さえいました。自立して生きてきたお年寄りの、それを理不尽に奪われた悔しさや悲しさや不安がことばの端々にみてとれました。そんなときに、このお年寄りたちは、私たちの調査に出会ったのです。そして「お昼を食べていきなさい」とおっしゃったのでした。

それは実のところ、地震ですべてを奪われ、人に依存することによってしか生きられなくなったお年寄りの、昨日までと同じ「自立」を証明しようとするためのささやかな行動だったのではないのでしょうか。つまり（たとえ屋食のむちそうという程度のことであっても）人に何かをしてやれる、人の役に立てるということは、まぎれもなく自立の証であり、しかも乏しい物資のなかでそんなことをするということは、証明であると同時にこのお年寄りたちがいかにそれを強く望んでいたかの証拠だったのではないのでしょうか。お昼を固辞されて気色ばんだというおじいさんの少々大げさな反応なども、心の奥底の自立への願いを拒否されたことへの怒りと考えられるのではないのでしょうか。

【役割や仕事の重要性 ——高齢者に仕事を！】

この“屋食おごり行動”は、私たちの調査でみられた小さなできごとでしたが、老人ホームでも家庭でも、地震ならぬ「善意」や「遠慮」や「誤解」や「予断」などによって、お年寄りの自立を損なっていることはないでしょうか。

「入所者に手伝ってもらおうと、自分たちの仕事を押しつけているのではないかと、本人や家族に思われそう」「手伝ってもらおうとかえって遅くなり、面倒が増える」「事故やトラブ

ルが発生しやすい」「ボスと“子分”の関係ができやすい」「えこひいきしているように思われる」など、さまざまな理由でホームに入所しているお年寄りが、他のお年寄りやホームのために役立とうとするのを制限してはいないでしょうか。家庭でも、よくできたまめなお嫁さんが、姑の仕事をすべて奪うという親孝行をしていることはないでしょうか。どちらの場合も、やる気もあり体力も知力もあるお年寄りが、結果としてはブラブラと所在なく過ごすことになります。

上げ膳据え膳、そして保護の真綿ですっぱり高齢者を包んでしまうことが、自立を求め高齢者にとってじつはどれほど過酷なことであるか、私たちはよく認識しなければならないと思います。望んでいない人に仕事や役割を押しつけるなどは論外ですが、仕事や役割を望み、それに応じられる体力や知力がある人にはたとえそれが“寝たきり状態”の人であっても、工夫して何かをやっていただく姿勢が私たちに求められているのではないのでしょうか。「高齢者に仕事を！」というのは、何もハローワークのキャッチコピーではありません。働く意欲も能力もある元気な高齢者への社会の“責務”でもあると思いませんか？



井上 勝也 教授

「井上教授のコラム
アーカイブ」は
隔月掲載の予定
です。