

これから長い高齢時代を生きる 15 期生の皆さんに

1977 年 4 月に入学した皆さんに会ってから、今年までに 40 年以上の時間が過ぎました。「歳月人を待たず」という言葉を、いま思い出しました。確かに、あっという間に月日が過ぎ去ったという思いです。

周知の通り、日本はいま「超高齢化社会」といわれています。21 世紀に入って日本人はさらに長命になり、その人生は 100 年に手が届くようになりました。年をとった人は、昔は「余生の時間をのんびり過ごす老人」といわれていましたが、いまは「人生の最後の時間に自分らしい充実した生活をする高齢者」に変わりました。いま生きている日本人一人ひとりの人生にとって、長い高齢時代の過ごし方がとても重要になりました。

皆さんは、還暦を過ぎて高齢者の仲間入りをすると、自分の心理機能や身体機能が年々確実に低下していく様子を、毎日の生活のなかで否応なく実感することになるでしょう。例えば、字が見えにくい、音がよく聞き取れない、重い物が持てない、歩くとすぐに足腰が痛くなる、物覚えが悪くなる、何か行いたいと思ってもすぐに身体が動かない、何か行くとすぐに疲れる、などの体験です。生き続ける時間が長くなればなるほど、それらの体験が毎日の生活へ及ぼす影響が悪化していくことは確かなことです。

これらの将来あるべき体験を、皆さんのいま現在の年齢で評価すれば、若い時代の自分の心身状態を思い浮かべて比較することになり、ネガティブでよくないことであると、かならず悪い方向で評価されることになるでしょう。しかし、重要なことは、皆さんが将来の高齢時代のあるべき年齢のときに、それらを単純にネガティブに評価しないように、いまから準備していくことです。

ご存じの人が多いと思いますが、上述した体験などに示される高齢者の心身の衰えの状態を表現する言葉として、最近日本では、フレイル（原語は英語の frail：衰えの意味）という新しい言葉が使われるようになりました。この言葉は、社会で一般に言われている老化や衰弱とは異なって、健康と病気または要介護などとの中間状態を表す言葉です。その意味は、

私の理解では「高齢になるにつれて心身の活動力が低下して、生活能力が次第に衰えていく状態」ということですが、そのなかに「生活するなかで衰えに適切に対処することによって、毎日の生活に不自由のない状態に戻すことができる」の意味が含まれています。

年齢が増すにつれて心身が衰えることは当然のこととして認めるとともに、その衰えをできるだけ少なくするように毎日の生活のあり方を心がけることが必要である、ということです。

皆さんは、高齢時代に入った後も、家庭はいうまでなく、社会やコミュニティ、またさまざまな組織や集団に所属して、毎日いろいろな活動をするようになります。新しいグループを結成して、いままでにできなかった活動をしたと思うこともあります。それらの活動を積極的に行うことを通して、通常は自分自身の努力によって、また時には家族や集団のメンバーなどの支援を受けながら、自分の生活活動能力をできるだけ長い期間維持することができることは確かなことです。

15期生の同窓会のホームページが今年つくられたことは、これから長い高齢時代を生きることになる皆さんにとってとても重要なことである、と私は考えています。皆さんは、青春時代の時期を同じ大学の同じクラスという集団で過ごした気心知れた仲間です。率直に話し合いができるし、自分を気兼ねなく表現できるし、またころから助け合いができる関係の人たちです。大学の同窓会という集団の重要な特徴は、同窓会全体でも、またはその数人の有志メンバーだけでも、すぐに連絡し合って、ボランティア、スポーツ、旅行、趣味などの活動を短期間で計画して実施できること、またそれらの活動が長い期間持続できることにあります。

15期生の皆さんが、高齢時代に入っても、同窓会を通じて仲間と積極的に交流しさまざまな活動することによって、自分のそれぞれの年齢に即したフレイル状態を克服しながら、「人生の最後の時間を自分らしい充実した生活で過ごす」ことを、大いに期待しています。

2020年6月

齊 藤 良 夫