

研究レポートその2

大阪ガス㈱エネルギー文化研究所 研究員

遠座 俊明 おんざ ともあき

高齢者の社会参加と健康長寿の関連性について

第一線で忙しく働く世代は、自身の老後について考え、準備する余裕はなかなかない。しかし、定年退職後の人生は長く重要な問題でもある。いかに健康的に、いかに社会と関わりながら充実した老後を過ごしていけるのか——高齢者に対するさまざまな調査結果から検証する。

高齢者のためのより良い生き方を考える



てみる。

高齢者の就労・社会参加の状況と団塊世代の動向

総務省「労働力調査」によれば65歳以上で働いている人は2015年に744万人、高齢者全体3392万人の21・9%で、これは全労働力人口の11・3%を占める。そのうち雇用者は458万人で、団塊の世代がこの年齢層に到達したためこの5年間で約1・5倍に増加した。同省の「就業構造基本調査」(2012年)によれば、自営業や役員も含めると65〜69歳で男性は49・0%、女性は29・8%が働いている。かつて団塊世代の大量定年退職をめぐる2007年問題が取りざたされた

はじめに

23年前、宝塚で「高齢者問題を考える行動する会」に参加して以来、デイ・サービス事業を運営するNPOを支援し、またNPOやソーシャルビジネスなどの市民の社会参加活動をサポートする中間支援団体の経営にボランティアながら関わってきた。自らの体験も踏まえながらこれからの長寿社会につ

いて考えていきたい。

日本の高齢者(65歳以上)比率は2005年に20%を超え先進諸国のなかで最も高い水準になったが、2015年には26%を超えた。さらに団塊ジュニアと呼ばれる人たちが65歳を超える2040年頃まで高齢者の絶対数は増加し続け、少子化と相まってその比率は2060年頃まで上昇していくことが予測されている。急速な高齢化によ

時期があった。各地で団塊世代の社会参加を見込んで地域デビュープログラムなどが盛んに企画されたのだが、現在も働いている人が多いこともあり、結果として団塊世代の地域社会への参加は期待されたほど進んでいない。60代の参加者が少なく、70代80代の方々が活動の主力となり後継者不足で活動の先行きに不安を抱えている地域団体をよく目にする。内閣府「団塊の世代の意識に関する調査」(2012年)では、参加が最も多い社会活動は「趣味、スポーツ活動」で15・1%、次いで「自治体・町内会・老人倶楽部・NPO団体等の役員、事務局活動」が13・8%、「祭りなど地域行事を支援する活動」が11・5%などとなっている。反面「社会活動には参加していない」が53・4%と半数以上を占める。

しかし団塊世代が後期高齢者(75歳以上)になる2025年頃までには、団塊世代の人たちの多くは再雇用や再就職先から離職するものと考えられる。

生活不活発病(*)

高齢期に健康自立度を損なっていく要因として、最近、生活不活発病が注目されている。

生活不活発病とは、文字通り生活の不活発が原因、つまり、動かさないから動けなくなる。使わないから使えな

くなる」というものである。リハビリテーション医学の産業技術総合研究所大川弥生医師が、「disuse syndrome」が廃用症候群と訳されていたものをその本来の意味が理解できるよう名称を提案したもので、介護予防重視のなかで注目され、また東日本大震災で同時多発したことからの言葉が定着した。震災の後、それまで日課であった庭いじりや農作業ができなくなったり、散歩や運動、趣味の活動などをしなくなったり外出する機会が減った結果、南三陸町では震災前に健常だった高齢者の3割近くが震災1年7カ月後に歩くことが難しくなっていたとの報告がなされている。生活不活発病の症状はChart1にあるようにあらゆる心身機能に関わっている。実はこれは高齢期に限ったことではなく、骨折等で入院し動かない生活をしているといった間にか筋肉が落ちたり、股関節や肩関節など身体の各部を使わないことでその部位が動かしくくなるという、日常生活でも経験することである。宇宙飛行士が無重力状態での宇宙生活を4〜5日続けて地上に戻った際、重力に逆らって立っていることもできなくなることはこの典型例である。

生活不活発病の特徴は、普通の病気が生物として何らかの異常が原因で生じるのに対し、その原因が「生活の変化」であるところが大きく違う。病後などでの安静のとり過ぎのほか、定年

後や、ひとり暮らしになることで活動量が大きく低下した場合も生活不活発病になるリスクが高まる。また、70歳を過ぎての転居は高齢者にとって大きな生活の変化をもたらすため生活不活発病の注意が必要である。震災後東北の一部の高齢者に起こったことが起きないとも限らない。高齢女性が嫁と一緒に暮らすことになり、嫁に対する遠慮のため家事から遠ざかってしまい結果として不活動になったという事例があり、デイ・サービス事業者には、民家を改造し、利用者の調理などへの参加も含め、できるだけ自宅に居るような生活活動ができるよう工夫しているところもある。

健康自立と社会参加の関係

健康自立度と社会参加に関し、興味深い調査がある。全国約6000人の60歳以上の人を無作為に抽出し3年ごとに訪問面接した結果、生活の健康自立度と年齢の関係について大きくパターン化できたというものである。男性の場合は3つのパターンに分類された。第一のパターンは生活習慣病などで70歳になるまでに急激に自立度を失っていく約2割の人たちの群。第二のパターンは約7割の人たちで、70代の半ばあたりまではひとり暮らしができるぐ

Chart 1

生活不活発病(心身機能低下の例)

体の一部に起こるもの	関節拘縮
	廃用性筋萎縮・筋力低下
	廃用性骨萎縮
	皮膚萎縮(短縮)
	褥瘡
静脈血栓症→肺塞栓症	
全身に影響するもの	心肺機能低下
	起立性低血圧
	消化機能低下 a.食欲不振 b.便秘
	尿量の増加→血液量の減少(脱水)
精神や神経の働きに起こるもの	うつ状態
	知的活動低下
	周囲への無関心
	自律神経不安定
	姿勢・運動、調節機能低下

大川弥生「生活不活発病(廃用症候群)——ICF(国際生活機能分類)の「生活機能モデル」で理解する」より

Chart 6
定年退職後の活動状況と収入の関係

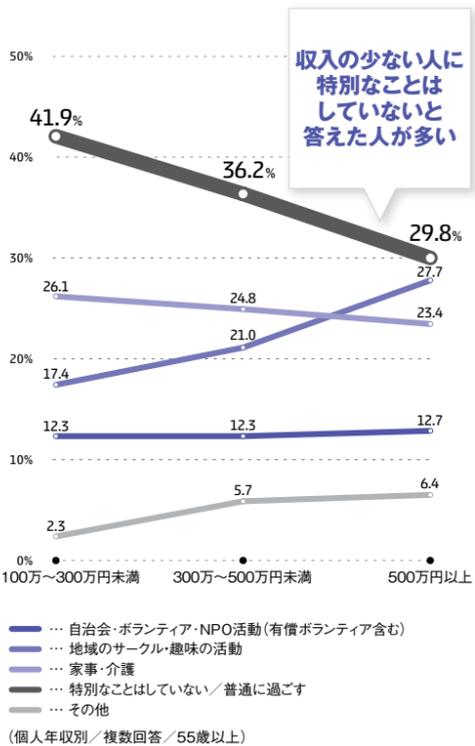


Chart 7
健康長寿・生涯現役に向けた今後の活動

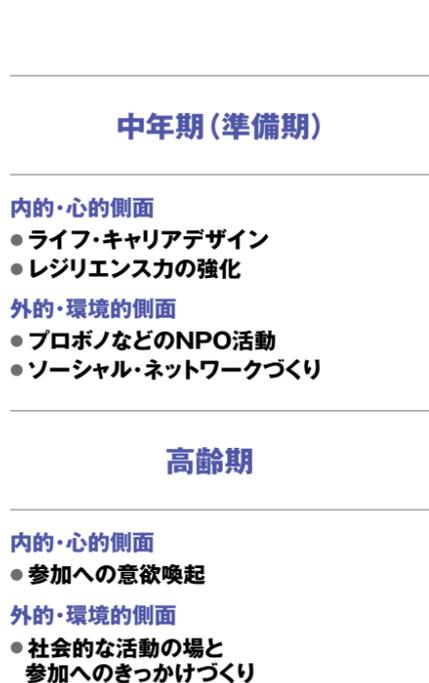
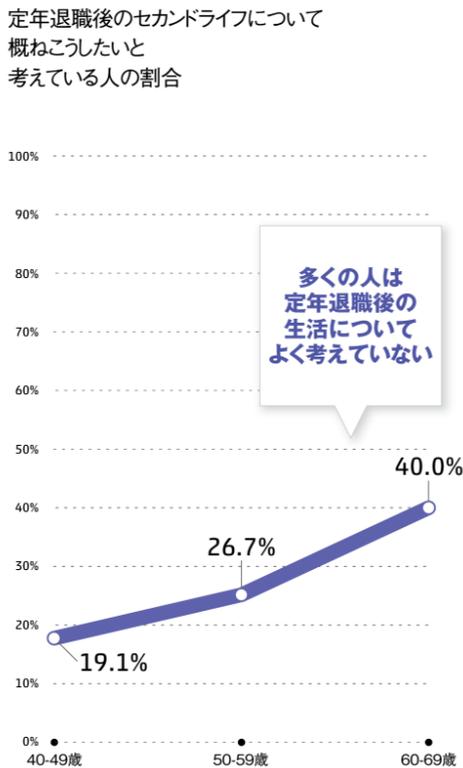


Chart 4
スウェーデンの公衆衛生政策

11の目標とする分類

- 1 社会への参加と社会への影響
- 2 経済的社会的必要条件
- 3 幼少期および青年期の環境
- 4 職場における健康
- 5 環境と製品
- 6 健康増進サービス
- 7 感染症に対する保護
- 8 性と生殖に関する健康
- 9 身体的活動
- 10 食生活と食品
- 11 タバコ、アルコール、違法薬物、ドーピングとギャンブル

Chart 5
定年退職後のセカンドライフについて



それまで経験のなかった者にとって参加のハードルが高く、人生のセカンドステージ、サードステージへの準備は早くから取り組む必要がある。それには本人の意識および参加を支援する環境、仕組みづくりが重要である。

高齢者に対する社会的活動への参加は、NPOや地域団体、ボランティアグループなどが取り組んでおり行政もそれを支援している。しかし、今後シニア層を形成していく中年層の、特に心の準備に関する各方面での取り組みについては、これからのように思われ

る。社会参加を含め自分の役割について考え、役割を見出し、それを担っていく力、生涯を通じて自分の人生をデザインしていく自律的態度を培っていくことは重要であり、これは余暇活動をも含めた真にキャリア教育の目指すものである。今後、高齢期のさまざまな

働く世代は目の前の仕事や生活に追われ、次のライフステージについて考える。社会参加を含め自分の役割について考え、役割を見出し、それを担っていく力、生涯を通じて自分の人生をデザインしていく自律的態度を培っていくことは重要であり、これは余暇活動をも含めた真にキャリア教育の目指すものである。今後、高齢期のさまざまな

それまで経験のなかった者にとって参加のハードルが高く、人生のセカンドステージ、サードステージへの準備は早くから取り組む必要がある。それには本人の意識および参加を支援する環境、仕組みづくりが重要である。

高齢者に対する社会的活動への参加は、NPOや地域団体、ボランティアグループなどが取り組んでおり行政もそれを支援している。しかし、今後シニア層を形成していく中年層の、特に心の準備に関する各方面での取り組みについては、これからのように思われ

働く世代は目の前の仕事や生活に追われ、次のライフステージについて考える。社会参加を含め自分の役割について考え、役割を見出し、それを担っていく力、生涯を通じて自分の人生をデザインしていく自律的態度を培っていくことは重要であり、これは余暇活動をも含めた真にキャリア教育の目指すものである。今後、高齢期のさまざまな

働く世代は目の前の仕事や生活に追われ、次のライフステージについて考える。社会参加を含め自分の役割について考え、役割を見出し、それを担っていく力、生涯を通じて自分の人生をデザインしていく自律的態度を培っていくことは重要であり、これは余暇活動をも含めた真にキャリア教育の目指すものである。今後、高齢期のさまざまな

それまで経験のなかった者にとって参加のハードルが高く、人生のセカンドステージ、サードステージへの準備は早くから取り組む必要がある。それには本人の意識および参加を支援する環境、仕組みづくりが重要である。

高齢者に対する社会的活動への参加は、NPOや地域団体、ボランティアグループなどが取り組んでおり行政もそれを支援している。しかし、今後シニア層を形成していく中年層の、特に心の準備に関する各方面での取り組みについては、これからのように思われ

働く世代は目の前の仕事や生活に追われ、次のライフステージについて考える。社会参加を含め自分の役割について考え、役割を見出し、それを担っていく力、生涯を通じて自分の人生をデザインしていく自律的態度を培っていくことは重要であり、これは余暇活動をも含めた真にキャリア教育の目指すものである。今後、高齢期のさまざまな

働く世代は目の前の仕事や生活に追われ、次のライフステージについて考える。社会参加を含め自分の役割について考え、役割を見出し、それを担っていく力、生涯を通じて自分の人生をデザインしていく自律的態度を培っていくことは重要であり、これは余暇活動をも含めた真にキャリア教育の目指すものである。今後、高齢期のさまざまな

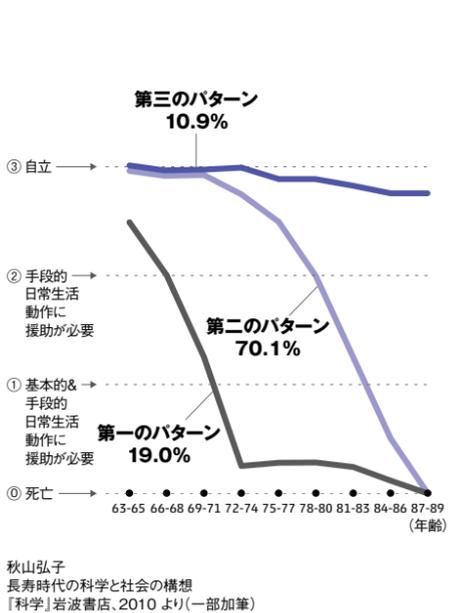
それまで経験のなかった者にとって参加のハードルが高く、人生のセカンドステージ、サードステージへの準備は早くから取り組む必要がある。それには本人の意識および参加を支援する環境、仕組みづくりが重要である。

高齢者に対する社会的活動への参加は、NPOや地域団体、ボランティアグループなどが取り組んでおり行政もそれを支援している。しかし、今後シニア層を形成していく中年層の、特に心の準備に関する各方面での取り組みについては、これからのように思われ

働く世代は目の前の仕事や生活に追われ、次のライフステージについて考える。社会参加を含め自分の役割について考え、役割を見出し、それを担っていく力、生涯を通じて自分の人生をデザインしていく自律的態度を培っていくことは重要であり、これは余暇活動をも含めた真にキャリア教育の目指すものである。今後、高齢期のさまざまな

働く世代は目の前の仕事や生活に追われ、次のライフステージについて考える。社会参加を含め自分の役割について考え、役割を見出し、それを担っていく力、生涯を通じて自分の人生をデザインしていく自律的態度を培っていくことは重要であり、これは余暇活動をも含めた真にキャリア教育の目指すものである。今後、高齢期のさまざまな

Chart 2
男性の自立度の変化パターン
—全国高齢者20年の追跡調査—



秋山弘子
長寿時代の科学と社会の構想
[科学]岩波書店、2010 年より(一部加筆)

Chart 3
高齢者の健康長寿の要因

生活習慣	要因
飲酒(適量)	↑
喫煙(吸う)	↓
睡眠時間(長い)	↓↓
仕事・社会活動(活発)	↑↑
心理	
健康度自己評価(よい)	↑↑
抑うつ傾向(あり)	↓
体力	
筋力(強い)	↑↑
バランス能力(高い)	↑↑
歩行速度(速い)	↑↑
身体	
聴力(落ちる)	—
視力(落ちる)	↓
そしゃく力(落ちる)	↓↓
通院(過去1カ月あり)	↓
入院(過去1カ月あり)	↓↓
慢性疾患(あり)	↓
検査	
アルブミン(高い方)	↑
コレステロール(高い方)	↑
血圧	—

↑…促進要因 ↓…阻害要因 ※矢印2本は影響力が強いもの。