

いつまでも笑顔で暮らすために

進む高齢化と 延びる平均寿命

超高齢社会に突入してから10年以上が経った日本。全国の高齢化率は年々上昇し、令和元年には28・4パーセントにまで伸びています(図1)。今や、4人に1人が高齢者となっているのです。

本市の高齢化率を見ると、国や県と比べて低い数値となっていますが、伸び率は同程度。本市においても、今後ますます高齢者が増えていくことが予想されます。そして、高齢化率と共に延びているのが平均寿命。(図2)を見ると、男女ともに延び続けているのが分かります。寿命が長くなるということは、定年後の時間も長くなるということ。その時間を充実させ、生き生きと暮らしていくことができます。理想的ではないでしょうか。

知っていますか 健康寿命

定年後の生活を充実させるため



のキーワードは「健康寿命」です。健康寿命とは、健康で日常生活を問題なく送れる期間のこと。健康であればこそ、やりたいことができ、人生を楽しめるのです。

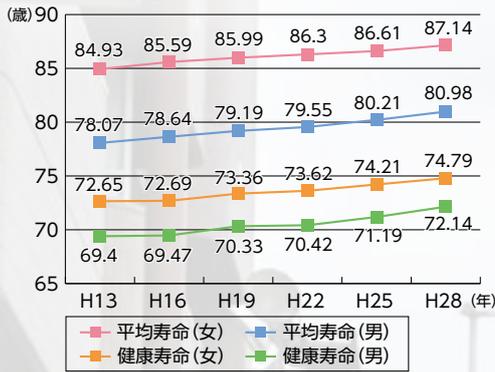
しかし、平均寿命と健康寿命の間には大きな開きがあります(図2)。人生を最期まで楽しく過ごすためには、健康寿命を延ばし、この差をいかに縮められるかが重要です。

それでは健康寿命を延ばすにはどうすればいいのでしょうか。定年後、家に引きこもってばかりいると心も体もどんどん弱っていきます。一方で、打ち込めるものがあれば自然と体を動かすようになり、日常生活の中でのケガや病気を予防できるため、体の健康につながります。また、活動から得られる充実感でストレスが低下し、心も健康になります。いつまでも健康でいるためには、活動のきっかけになる生きがいをつくるのが大切なのではないでしょうか。

生きがいを見つけよう

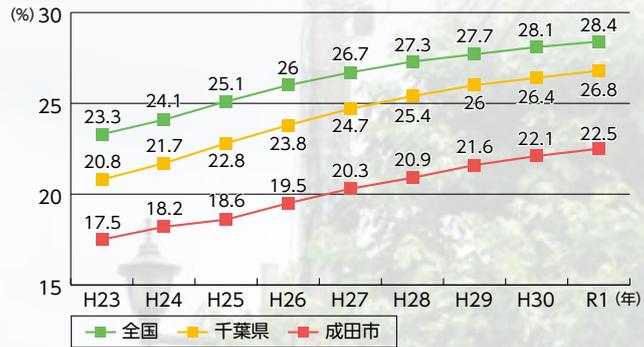
市内には、定年後も元気に活動している高齢者がたくさんいます。今回の特集では、その中でも地域に貢献することを生きがいとしている高齢者の皆さんを紹介し

全国の平均寿命と健康寿命の推移(図2)



(出典)内閣府「高齢社会白書」

高齢化率の推移(図1)



(出典)全国…内閣府「高齢社会白書」

千葉県…千葉県における高齢者人口の推移





1

ボランティア編

みんなを笑顔にする活動

地域貢献と聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか。その種類はさまざまですが、代表的なものとしてボランティアが挙げられます。ボランティアとして活動することは、どのように生きがいにつながるのでしょうか。

活動を通して得られるもの

内閣府が社会的な活動をしている人を対象に行った調査(図3)によると、新たな友人を得ることができたり、充実感を得られたりと、活動の中で良い効果を得られた人が多くいるようです。ボランティアは人のために活動するだけだと思われがちですが、自分の生活を満たすものでもあります。

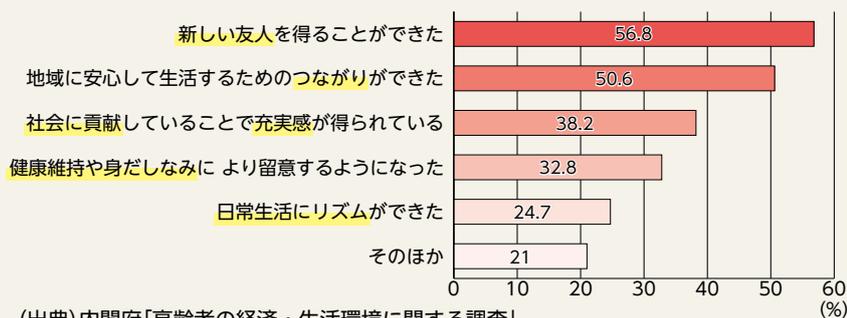
活動の中で「ありがとう」と感謝の言葉をもたらすこともあると思います。その言葉にやりがいや喜びを感じることができるのも、ボランティアの醍醐味ではないでしょうか。

実際に活動するには

ボランティアとして活動するには、社会福祉協議会に登録しているボランティアグループや地域の高齢者クラブに参加するなどの方法があります。

ここでは、実際にボランティアに参加し、充実した日々を過ごしている人たちを紹介します。

社会的な活動をしてよかったこと(複数回答)(図3)



(出典) 内閣府「高齢者の経済・生活環境に関する調査」

松崎睦会(成田市高齢者クラブ)

お花の力で
地域を明るく

市内にある79の高齢者クラブでは、レクリエーションやボランティアなどを行って生きがいにつなげています。松崎睦会では、活動の一つとして、松崎地区にある花壇の植え替えを年3回実施しています。作業後は特に当番を決めず、会員が自主的に水やりや草刈りなどの管理を行っています。会長の大澤さんは「花壇を見た人がきれいになったねと喜んでくれると、こちらもうれしくなります」と答えてくれました。



松崎睦会会長
大澤 守さん(79歳・松崎)

少人数でもいいので、集まって何かをすることが大切だと思います。みんなで協力したり助け合ったりすることは楽しいですよ



見てくれる人の喜ぶ姿を思い浮かべながら

活動データ

活動内容=グラウンドゴルフなどのレクリエーション活動、環境美化活動ほか
主な活動日時と場所=月2回・松崎青年館ほか
問い合わせ先=☎37-3227(成田市高齢者クラブ連合会事務局)

成田ボランティアガイドの会

地元の魅力を
伝えたい



成田ボランティアガイドの会会長
大野 吾一さん(78歳・加良部)

案内が終わった後に良かったと言ってもらえたときが何よりうれしいです。楽しんでもらえたことを実感できてやりがいにつながります



会話や触れ合いを楽しみながら案内

成田ボランティアガイドの会では、さまざまな国や地域から訪れる観光客に、成田山新勝寺の境内や成田山公園などを案内しています。現在の会員は約50人で、その半数が英語でも案内できます。例年であれば、年間で約1万人もの観光客を案内しています。

会長の大野さんは、活動を始めたきっかけについて「話をするのが好きで、人に楽しんでもらえるようなことがやりたかったので、まさにぴったりでした」と生き生きと話してくれました。

活動データ

活動日時=毎日 午前10時~午後3時
活動場所=成田山新勝寺境内、成田山公園など
問い合わせ先=☎22-2111(成田山新勝寺)

成田おもちゃクリニック

子どもたちの
笑顔のために

成田おもちゃクリニックでは、壊れたおもちゃや破れた絵本の修理などを行っています。受付で症状を聞き取り、すぐに修理が難しい場合は入院となります。おもちゃ一つ一つにカルテが用意されるなど、本物の病院さながらです。事務局長の公手さんは「おもちゃを手渡したときの子どもの笑顔が最高の報酬です」と優しい笑顔を見せてくれました。



成田おもちゃクリニック事務局長
公手 忠さん(80歳・中台)

とにかく一歩を踏み出して、合わなければ別のことをやる。そのくらい気軽にやれば、そのうち自分に合うことが見つかると思います



心を込めて宝物を修理

活動データ

活動場所と日時
○保健福祉館…第1・3日曜日 午前9時30分~11時30分
○もりんぴあこうづ・三里塚コミュニティセンター…第4日曜日 午前9時30分~11時30分
問い合わせ先=☎090-5589-5293(成田おもちゃクリニック事務局)

働く理由が変わっていく

現役時代に「何のために働くのか」と尋ねれば「収入を得るため」と答える人が多いと思います。しかし、定年前と後では、仕事に求めるものは変わっていく傾向にあるようです。

60歳以上で働いている人を対象としたアンケートでは、65歳を境に収入を目的として働く人の数が半分以上になり、代わりに「健康や老化防止のため」「仕事そのものが面白い」「自分の知識や能力を生かしたい」などを理由としている人の割合が増えています。働くことにやりがいや健康を求めるようになってきているのです。

このようにまだまだ元気に働きたいという高齢者の身近にあり、気軽に社会参加ができる場としてあるのが、シルバー人材センターです。

培ってきた経験を社会のために

シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通して収入を得るとともに、生きがいを持って地域社会に貢献するという「自主・自立、共働・共助」の理念を基本としています。長年培ってきた知識や経験を生かして、地域貢献できる場となっています。

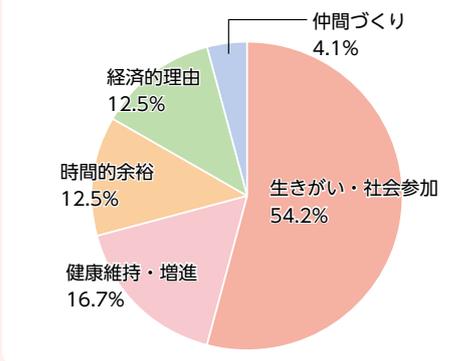
現在、成田市シルバー人材センターには70代の人を中心に約500人が登

録していて、会員の半分以上が生きがいや社会参加を一番の目的に入会しています(図4)。最高齢の会員は88歳で、今も元気に活動しています。

職種は専門的なものから事務的なものまで幅広くあり、自分に合った仕事を選ぶことができるため、仕事に生きがいを求めるにはまさにうってつけの場です。

実際にシルバー人材センターで元気に働いている高齢者の声を聞いてみましょう。

成田市シルバー人材センター入会動機(令和2年度)(図4)



成田市シルバー人材センター

住所 久住中央1-12-3

問い合わせ先 ☎ 36-6161

※入会希望説明会は毎月最終水曜日(12月は23日水)です。参加を

希望する場合は事前に申し込んでください。

成田市シルバー人材センター

地域に貢献できるのはボランティアだけではありません。仕事の中にも、地域貢献を目的としているものがあります。高齢者の中には、仕事を通して社会に貢献し、生きがいや健康づくりにつなげている人がたくさんいます。

喜寿記念写真贈呈

好きなことを役立てたい

私は喜寿を迎えた人の記念撮影を行っています。これはシルバー人材センターが市から委託されている事業です。撮影するのは年間60人ほど。依頼者とのスケジュール調整は自分で、自宅などに伺って撮影しています。

シルバー人材センターに入会したのは、知り合いから誘われたことがきっかけです。さまざまな職種があり、どれを選ぼうかと迷っているときにこの仕事を見つけました。20歳頃から50年以上写真を趣味にしているので、まさに私に合った仕事だなと思いました。趣味が仕事になっているようなものなので、楽しんで活動できています。また、仕事を通してたくさんの人と出会うことで、現役時代に戻ったような良い意味での緊張感が生まれ、生活に張りが出ています。依頼者一人一人にとっては、節目を迎えた記念の大事な写真。その撮影に携われることにやりがいを感じるとともに、いろいろな笑顔に出会えるうれしさがあります。

移動には車の運転が欠かせないので、運転ができなくなるまでは市内を駆け回り、撮影を続けたいと思っています。



古川 元靖さん (74歳・囲護台)

活動期間=1年のうち3・4カ月(スケジュールは依頼者との調整次第)



撮影技術はプロ顔負け

貴賓館・防空壕管理

働くことで生活に張りを

現役の頃はなかなか自分の時間が取れなかったもので、退職後は働かないでやりたいことをやろうと思っていました。ところが、いざ退職すると生活に張りがなくなり、待っていたのは気が抜けたような日々。見かねた妻から「何か働いた方がいいんじゃない」と促され、再び働き先を探すことにしました。そこで、シルバー人材センターで働いている知り合いに話を聞き、自分もまた働きたいと思えるようになりました。

現在の仕事は、三里塚記念公園内にある貴賓館と防空壕の管理や案内などです。公園内には石碑などの由緒ある物が多く、せっかくなら訪れた人によく知ってもらいたいので、分かりやすく案内するために公園内の歴史を勉強しています。勉強すること自体を楽しんでいますが、案内した人に喜んでもらえるのととてもうれしく思います。また、仕事中は1万歩以上歩くこともあるので、長年の悩みだったコレステロール値も正常に戻り、健康になったことを実感しています。

少しでもいいので何か活動を始めてみるのが、人生を悔いなく過ごすことにつながると思います。



しんや
新屋 浩二さん
(68歳・宗吾)

活動日時=月6回 午前8時30分~午後5時

活動場所=三里塚記念公園



豊富な知識で施設を案内

2 仕事編

大切なのは楽しむこと



小澤 真人さん
(78歳・玉造)

活動日時=年間を通して活動。依頼が多い月は約10日



きれいになって心もさわやかに

植木剪定・垣根刈込

技術を生かして地域に貢献

今の仕事を始めてもう10年以上になります。きっかけは友人に誘われて参加した剪定講習会。シルバー人材センターには剪定の仕事があると聞き、せっかく得た技術を生かしたかったので入会しました。

主な業務内容は、一般家庭の庭木の手入れや生け垣の刈り込みなど。きれいになった庭を見た依頼者が喜んでくれるとこちらもうれしくなり、やりがいがあります。中には「これからも小澤さんをお願いしたい」と毎年指名してくれる人もいて、とても励みになっています。また、公共施設からの依頼の際などは複数人で作業を行うこともあり、仕事を通して新たな仲間ができました。

植木の剪定は体が資本の力仕事。いつ依頼が来てもいいように、活動に備えて日頃から体調を崩さないように気を付けています。そのおかげもあってか、これまで大きな病気にかからず健康に過ごすことができています。

健康を意識しながら楽しく仕事ができ、人に感謝される、まさにいいことづくめです。これからも体の続く限り頑張りたいです。

一歩を踏み出し社会とつながりを

現在の高齢社会において
どんな問題を感じていますか

核家族化が進み、子どもに頼りたくないという高齢者が多いこともあって、高齢者だけの世帯が増えていきます。また、地域での近所付き合いも昔ほど活発ではなくなっているため、高齢者の孤立化といった問題があるように感じます。この問題は、今後ますます大きくなっていくでしょう。

私の周りにも、生き生きと活動している人もいれば、誰とも付き合わず一人で毎日を過ごしている人もいます。社会から孤立していると、どうしても家に引きこもりがちになってしまい、肉体的にも精神的にも良くありません。

健康を維持するためには
何が必要ですか

高齢者がいつまでも健康であり続けるための秘訣は「きょうよう」と「きょういく」です。これは「今日用事がある」「今日行くところがある」という意味です。何も用事がない、どこにも行かないという毎日では生活に張りが出ません。

「きょうよう」と「きょういく」を実現することは、外に出るきつかけをつくることです。例えば、趣味の仲間を作ったり遊んだり、仕事や地域活動に参加したりすると、外に出る目的が生まれます。その中で人と会えば自然と身だしなみに気を付けるようになりますし、何か活動をしてい

ればやりがいを得ることが出来ます。目的を持って行動している人は生き生きして見えるのです。

ここで、実際にシルバー人材センターで働いている会員からの声を紹介したいと思います。

「私は退職してから成田市に引越してきました。初めは知り合いもなく、一日中家の中にいてストレスを感じていました。しかし、シルバー人材センターに入会してからは、働く喜びを感じられ、たくさんの方と出会えました。このことは私にとって何事にも代えがたく、ありがたいものでした」

このメッセージをもらい、健康に暮らすためには外に出るきつかけをつくり、生きがいを得ることが大切なのだと改めて感じました。その一歩さえ踏み出せば、心も体も元気になり、やる気が湧いてきて、さらに生き生きと活動ができる、という良い循環が生まれるのです。社会とのつながりを持ち続けることが、健康であるために必要なことなのだと思えます。

新しいことを始めたい人に
メッセージをお願いします

一人で何かをするにはどうしても限界があります。仲間がいるからこそ頑張れますし、共にさまざまな活動を行うことで、喜びを共有することもできます。これから何かやってみようと思っている人は、できるだけ誰かと一緒にできる活動を選ぶと良いと思います。

そのためにも、勇気を持って一歩を踏み出してみてください。

成田市シルバー人材センター理事長

下村 精哉さん

平成18年に成田市シルバー人材センターの理事に就任。10年以上にわたり会員増加・安全就業の徹底・就業開拓などに取り組んでいる。平成24年から理事長を務め、現在は千葉県シルバー人材センター連合会会長と、全国シルバー人材センター事業協会理事を兼任。日々、高齢者に働く場を提供するために尽力している。





特集の終わりに

今回の取材で出会った皆さんは、本当に楽しみながら活動していて私も元気をもらえるほどでした。取材をしている中で多くの人にインタビューをしましたが、その中でも特に印象に残った言葉があります。

「一度始めたことを無理にやり続ける必要はありません。気軽に始めてみて性に合わなければ別のことをやればいいんです」

体の健康を考えて活動を始める人は多いと思いますが、自分には合わないと感じながら無理をして続けても、本当の意味での健康にはつながりません。大事なのは心と体の両方が満たされることです。自分自身が楽しんでやるからこそ、生きがいをもつことができ、健康になることができるのだと感じさせられた言葉でした。

地域を明るくするのは高齢者の元気な笑顔です。「新しいことを始めたいけどうまくいかないかも」と、考え過ぎて一歩を踏み出す勇氣を持たない人もいるかもしれません。しかし、ここまでで紹介してきたように、市内には生き生きと活動している人がたくさんいます。難しく考え過ぎずに、どんなことでもいいので気軽にチャレンジしてみましよう。

