

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
池田 忠宏



## 学習会から学ぶ

### 人生百歳時代の生き方

令和元年9月25日、ビューティフルエイジング協会の浦田健一郎氏を講師に迎え学習会を開催しました。今回の講演に対して会員の皆様方から所感、感想をいただきました。皆様にご紹介させていただきます。尚、11月に紹介できなかった寄稿に関しては12月に掲載させていただきます。

「すぐやろう」が  
我が家のトリキメ  
谷 厚太郎さん

年齢層	※介護者数	被保険者数	%
65~74	1,393	36,076	3.9
75~84	4,158	25,177	16.5
85~	6,385	9,521	56.6
合計	10,936	70,774	15.5

上記表（平塚市の統計）  
の「%」は「要支援・要介護者と認定されている人数を年齢層別人口に占める割合」を表している（2019年1月現在）。同じ「高齢者」と言っても、「65〜74歳層」では僅か4%弱に過ぎないが、「75〜84歳層」になると、その4倍の16%までに増え「85歳以上層」だと、その割合が一举に57%弱に。つまり85歳を超えると2人に1人以上が何らかの介護サービスを受けていることを示している。私の残された人生も後わ

ずか、自立して日常生活を過ごしてゆきたい・・・そうは願っても、なかなか思い通りにはならないものだ。私も昨年12月突然右手が動かなくなつた。「すぐ」とカミさんに促されて東海大病院へ。MRI検査の結果は「脳梗塞」。即入院となり、暮れも正月もない44日間の病院生活が始まった。早期発見・早期治療のお蔭で、幸い後遺症も殆ど癒え、1月31日退院できた。我が家も老夫婦だけの世帯になって久しいが、「変だなと感じたら、

躊躇せず即決断・即行動しよう」とトリキメている。あの時も、これが功を奏したのもと思う。病院にしても、市役所にしても、包括支援センターにしても、こちらから進んでアクションを起こさない限り応えてはくれない。

先日、映画「僕がジョンと呼ばれるまで」を観てきた。米国の老人介護施設での記録映画で、認知症も軽いうちならリハビリに励めば立派に回復できることが良く理解できた。また「介護保険を卒業できた」と喜ぶ高齢女性の笑顔をテレビで見たこともある。

明るい未来は常にあるのだ。私もこれから先、病を患おうが、介護を受けようが、「何とかなるかもね」「大丈夫なんじゃない」などは禁句と誓い、「即決断・即活動」を信条に生きてゆこうと思う。

注：表中の「※介護者数」は「要支援・要介護者数」を表しています。



今後の残された

人生の過ごし方  
大内 賢一さん

今後の残された人生の過ごし方について、あるべき姿を体系的に講演いただき参考になりました。

さて実行するにあたり、まずは心身の健全を維持し、行動は平塚MACの多岐に亘る部活動へ今まで以上に積極的に参加する。そして皆さんと一緒に楽しむと共に、学校・会社・地域等の仲間との親交をより深めて、且つ自立した人生を十分に楽しめ、悔いのない人生を送りたいと再認識できました。

充実した百歳人生を

過ごすためには  
笹尾 拓義さん

「生きがいを持ち、学び、働き、健康で過ごす」ことが理想であることは分かっています。そうはいかないのが現実であると思

います。自分としては、百歳まで生きる自信はなく、両親の寿命であった90歳ぐらい迄生きることが、当面の目標です。

毎朝新聞の有名人の死亡告知欄を見ているが、



80歳台で亡くなる人が多いように思います。自分を取り巻く友人、知人を見回しても80歳台で亡くなるか、健康寿命を損なう人が多くみられるのが現実です。

超高齢者社会の課題で、公助の限界として社会保障制度の見直しが必要と言われています。自分にとって今、最も心配なことは、後期高齢者医療保険制度で、現在1割の自己負担度が検討されていることです。長生きすると不安になることが多くなり、生きづらい世の中になるように思われます。

自分の目標である90歳まで生きるためにも大切なことは、講演で話されたことを努力目標として実践していくことであると考えます。

次号の発行は

11月21日です