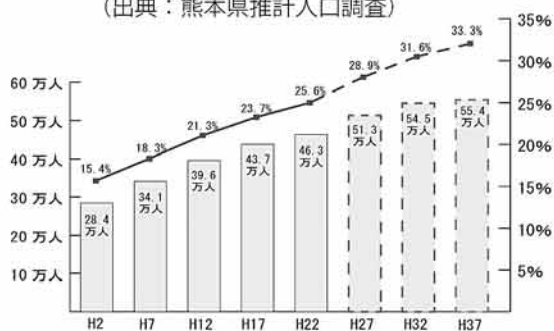


“笑顔”の魔法

「退職して良かったと思えたのは1か月だけ」。こんな声を聞いたことはありませんか。長年続けて来た仕事を引退したあと、日常に物足りなさを感じる人も少なくありません。老後の暮らしを充実させるために自分の『生きがい』について考えてみませんか。



●熊本市内の65歳以上の人口と割合
(出典：熊本市推計人口調査)



進む県内の高齢化

熊本県の高齢化率は27・2割(平成25年度調べ)。全国平均の24割を超えています。県の平均寿命と100歳以上の人の割合はどちらも全国10位内。まさに熊本は長寿の県です。

高齢者の孤独死や介護負担の増加は私たちにとっても深刻な問題です。高齢社会を支える人への環境づくりも大切ですが、高齢者自身が元気に暮らすことも必要です。高齢者が元気に暮らすために必要なこと、それは「生きがい」です。

日本では、医療や食べ物が充実してきたことで平均寿命が延び、高齢化が進んでいます。熊本県も同じ状況です。

高齢化社会を乗り切るためには、平均寿命だけでなく、高齢者が元気に日常生活を送れる健康寿命を延ばすことが大切です。「生きがい」には健康寿命を延ばす効果があります。

高齢者が健康に暮らすことで、本人の認知症や要介護状態になることを未然に防ぐことはもちろん、介護をする人の負担も減らすことができます。

健康寿命を延ばす

「生きがい」

熊本学園大学社会福祉学部
かなめ
和田 要 学部長 (62)

