

100歳でも歩くことのできる自分を目指して

開催日 平成19年11月10日

講師 本学教授 柳本 有二

ご存じのとおり、日本の高齢化率は、世界一です。はたまた、女性が子供を産む出生率は世界一少ないのです。私は、以前、東京の附属小学校で教員をしていました。そして、現在は、高齢者の方々の健康について研究しています。どうやら、私は、偶然にも日本が抱える少子高齢化問題の中心となるライフステージで活動しているようです。だからか、私はふっと考えることがあるんです。それは、「この少子高齢化は、本当に問題のあることなのか、神様は、それほど人間にいじわるをするだろうか?」という疑問です。

ところで、もし老化という現象が、生殖機能が低下してから始まるとしたら、ヒト以外の動物には、老化という現象がほとんどありません。多くの動物は、生殖機能が衰えると一気に死へ向かいます。しかし、ヒトは、それから30-40年と生きることができるのです。これは、何を意味するのでしょうか?

私は、ここにヒトと他の動物との違いを考えて見ました。確かにヒトは、いつかは老いを迎えます。しかし、ヒトは、老いを迎えてからも、次の世代あるいはその次の世代に、言葉や表現でいろいろなことを伝えます。例えば、おばあちゃんが、お孫さんに「寒い時は、足元に湯たんぽおいて暖めるとぐっすり眠れるよ」とか。しかし、他の動物は、次の世代に伝える手段は、ほぼ遺伝子だけです。このことから、ヒトの高齢社会は、次世代に今まで遺伝子でしか伝えられなかったいろいろなことを、生きた状態で詳しく伝えることができることを可能にしたと言えるでしょう。

とはいえ、ヒトは、加齢とともに体力などが低下します。しかし、一方で「こうすれば体力や気力は落ちないよ」と多くの元気な高齢者の皆さんから教えて頂けます。これもヒトが、他の動物と異なることだと思います。

ただ、高齢社会では、慢性の疾患を持たれている方が増えているのも事実です。つまり、思うように動かない自分の状態をつらく感じられている方が多いのです。その時ご本人は、「できれば動きたいけど、他の方に迷惑をかけたくない」と思われ、動くことをあきらめられておられる方もいらっしゃるかも知れません。そう考えると人間社会は、間違いなくお互いを認め合うことが大事だということが分かります。そのためには、子供時代の情操教育が重要になってきます。さいわいなことに少子化は、一人一人の子供たちに時間をかけてあげることができます。私は、これからの日本あるいは世界がさらに成長をするために、今の少子高齢化現象は、必要な気がしています。

今回は、健康づくりの視点から、100歳まで歩くことのできる体力づくりを目指すとともに、これからの高齢社会での生き方論についてお話したいと思います。