

ずいそう

「嗚呼」長寿・高齢化社会

平賀敬三



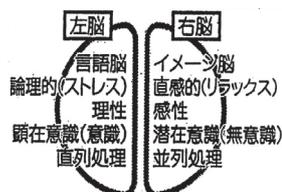
「今日は、どうだった？」帰宅すると先ずこの言葉が妻と交わす第一声である。

我が家では、大正4年生まれ今年で96才を迎える年老いた母親を在宅看護する生活を送っている。杖を使えば数メートルなら歩く事が出来、寝たきりでないのが幸いであるが、最近特に痴呆の症状がひどくなり困っている今日この頃である。

大昔の子供の頃の事を覚えているのに数時間前の事(食事、トイレの始末等)を忘れて言うことを聞いてくれず、三度の食事からお風呂、寝間の世話など毎日が戦いの連続である。このままでは家族の方が参ってしまう恐れがあり、入院看護に踏み切る時かなと思っではいるものの、その気配を察して泣いて嫌がっている様子を見るとなかなか決断はできない状況である。

最近では、高齢者が高齢者を看護する老老看護、あるいは認認看護(認知症の方が認知症の方の介護)が増えているそうで、その介護期間の平均は4年程度といわれているが我が家では5年目を迎えようとしている。介護は先行きが見えにくく手応えも分からずストレスがたまる一方で、まさに現代の社会現象の一端であると思うのである。

人間は年をとるにつれ左脳だけを酷使し右脳を使わなくなるそうであるが、使わなくなってしまった右脳を活性化し鍛えることが脳力アップの鍵を握っていると言われている。



右脳と左脳の違い

そこで最近では、若い人にも増える傾向にある認知症(痴呆症)いわゆるボケについて考えてみると、

ボケ度チェック

人の名前が出てこない、今日は何日？ 何曜日？ 鍵(車、玄関など)はかけたかな？ 自己中心で頑固、すぐ怒りやすい、いつも消極的、好奇心がなくなる、ストレスがたまり易い……等は、その兆候。

ボケ予防

何事にもポジティブに行動、趣味をもつ、ストレスをためない楽しい飲酒、読書、身体を動かす(手足の運動)周囲への配慮、気くばり……等、常に脳の動き

の活性化に努める。

結局、健康でボケずに長生きしている人は、次のことに心がけている。

まず粗食であること、適度に身体を動かし、ストレスをため込まず、本人に適した生活のリズムを持って気分よく暮らす、要は適度に脳を刺激することが肝要。さらに食生活では、野菜のほうれん草、レタス、ブロッコリーが効果大……といわれている。

我が国の65才以上の老年人口の割合はもちろん世界一であるが、15才未満の年少人口は逆に最低である。しかも先に述べたように少なからず何らかの介護が必要な高齢者を抱えた世の中となっていくのであろう。

我が国は、世界に類を見ないような長寿高齢化社会へと突き進んでいて、さらに人口も減少に転じている。中国地方は、それに加え全国でも先鋭的に過疎化が進んでおり、人口減が現在の傾向で進めば25年後の2035年にはピーク時の1995年から155万人も減ると予想されている(約2割減)。

人口減に歯止めをかける有効な策を打てないと、これまで築き上げて来た文化や歴史すら維持が難しくなってくる。中国地方は過去にも大災害に度々遭遇し、貴重な生命財産を失った苦い経験がある。昨年も広島県庄原市において死者1名家屋75戸(内流失14戸)を出す激甚な被害を経験したところである。

最近購読した本の中に『公共事業が日本を救う』がある。今、日本の至る所が表現しがたい深い「不安感」に充ち満ちている。このままデフレ経済が続く、所得は益々低くなり企業の倒産が続く失業率はまだまだ高くなるのではないか。その様な危機を一つ一つ克服し、そのために必要な公共事業を力強く展開していく必要があると思われる。もちろん福祉政策も大事ではあるが、本当の意味でのインフラの整備を進め、空港や港湾、道路、河川等を増強しなければ日本の将来の展望は開けない……等々著者である藤井教授はこう警告しておられる。私も全く同感である。

いずれにせよ、不況にあえぎ、いつ起きるかも分からない災害の影におびえる今、まずはしっかりとした基盤整備が何よりも求められている。その上にたった社会補償、福祉政策等を実現すべきであると思っている。

《参考文献》

藤井 聡「公共事業が日本を救う」