

現代シニア用語事典

終活ノート 認知症 フレイル 平均余命

◎エイジノミクス

「高齢化」の進展は多様なシニア層が新たに生まれる変化でもある。新たなライフスタイルやワークスタイルあるいはエンディングスタイルが登場する。また高齢社会対応のインフラや「地域包括支援制度」など新たな社会システムへの移行、「共助文化」の醸成、あるいは世代間の連携や多世代共創による新たな相乗効果の創造など、すべてがイノベーションをもたらす。エイジングはまさにイノベーションの宝庫である。

「エイジノミクス」ということばは、2014年7月7日に、「第3回高齢化世界会議（WAA22）」招致推進の会（準備会、三菱総研会議室）の席上で発案された。岡本憲之氏の趣旨説明の途中で、林玲子氏が発言したものである。『知恵蔵』の元編集者としては新語が生まれた瞬間に立ち会った実感があった。これから岡本氏の論考を通じて流行語になるだろう。「老人力」が赤瀬川原平氏と藤森照信氏の発案であったように、岡本・林おふたりの発案として扱うのがいい。「アベノミクス」に欠落している高齢者と高齢社会を対象とする新たな経済活動の表現として「エイジノミクス」は大きく羽ばたかろう。（2014・7）

「長寿時代」のライフサイクル

これまで「ライフサイクル」というと、学問的にはともかく、ふつうには「乳幼児期」「少年（学童）期」「青年期」「成年期」「老年期」という五つの階層にわけて説明されてきた。

この発達心理学から生まれた「五つのステージ」は、自分の経験としても、あるいは子どもの成育の姿や父母の生き方を通じて、だれもが納得できる分け方として認めている。

ところが史上新たな「高齢化」という状況にあって、「高齢社会」の実情をつぶさに考察しようとする、上の「五つのステージ」ではうまく把握できない。

なぜか。

このE・エリクソン以来の発達心理学による分類は、五つのうち三つまでが二〇歳代までの「青少年期」に当てられていて、「成長型の社会」を反映している。

そのために「高齢社会」、つまり「成熟型の社会」の把握には適当ではない。「ジェロントロジー」（加齢学、訳し方はいろいろ）の観点から高年齢層に配慮した別途の「長寿時代のライフサイクル」が要り用なのだ。それが「人生九〇年時代」への意識変革をもたらし、暮らしやすい新たなステージを創出する契機となる。

本稿がここで提案する新たなライフサイクルは、「青少年期」「中年期」を過ぎおえて「高年期」にある人びとに手厚く、納得されるものでなければならない。

青少年期	〇歳～二四歳	自己形成期
バトンゾーン	二五～二九歳	選択期
中年期	三〇～五四歳	労働参加・社会参加期
パラレルゾーン	五五～五九歳	高年準備期・自立期
高年期	六〇～八四歳	地域参加・自己実現期
高年前期	六〇～七四歳	
高年後期	七五～八四歳	
長命期	八五歳～	ケア・尊厳期

(自立・参加・ケア・自己実現・尊厳の五つは国連が提唱する「高齢者五原則」)

このあたりが、高齢者が納得できる「長寿時代のライフサイクル」といえるだろう。

ここでは学問的にうんぬんするつもりはなく、みなさんに生活の実感として納得していただければいい。老年期ではなく、高齢期として配慮した位置づけが、実人生を実りあるものにする第一の秘策なのである。

三つの二五年期と移行期

「青少年期」「中年期」「高年期」という三つの二五年期が中心に据えられていることがわかりいただけるだろう。

「バトンゾーン」(二五～二九歳)というのは、個人のライフ・スタイルによって生じる幅であり、青少年期にいれるか、モラトリアム期として過ごすかは個人が選択すればいい。

「パラレルゾーン」(五五～五九歳)というのは、「パラレル・ライフ」(ふたつの人生)期にあるということで、「高年準備期」である。窓際族といわれてヒマつぶししている時期ではない。

これから迎える二五年の「高年期」を前にして、自分らしく生きる自己目標の発見のための模索(自立)期であり、多忙なはずである。定年延長の代わりに給料を減らされ、心躍るしごともなく過ごすだけではシニア人生を萎えたものにしてしまう。「パラレル・ライフ」(ふたつの人生)をすごしながら、わがシニア人生に悔いなしの準備をして迎えてほしいのである。

「定年後は余生」などと考える旧時代の「老成」タイプの「支えられる高齢者」意識がわが国の「高齢社会」形成に自然渋滞をもたらしている。「高年期」での地域参加・自己実現の二五年を「現役長生」と意識して、どう体現して暮らすかの工夫が人生の差をつくることになるからだ。

六〇歳以上の「高年期」を三つの時期に

わが国の実情をよく観察した上で本稿が採用した「長寿時代のライフサイクル」は、成長期のそれとは逆に六〇歳以上の「高年期」を三つの時期にわけている。高年前期(六〇～七四歳)、高年後期(七五～八四歳)、そして長命期(八五歳以上)がそれで、みなさんは年齢とは関わりなしにご自分の高齢期人生をおよそ三分して、それぞれを有効に過ごすこ

と。この表は標準だから個人的に自在に案分して、いま自分が人生のどんな時期にあるかに実感が持てればいい。ご自分なりのライフ・サイクルをつくること。それがこの表の意味なのだから。

先ごろ七五歳以上の「後期高齢者」の医療費支払いが話題になった。七五歳で階層を刻むことの意味が問われたが、七五歳で截然と変わるわけではないが、「フレイル期」（筋肉が衰え活力に自在性が失われる段階）を迎えて、からだの機能のどこかで「有訴」がはじまる時期であることには注意する必要がある。同年の著名人や友人の他界の報に接するものこのころからである。

本稿の「長寿時代のライフサイクル」の特徴は、「長命期」（八五歳～）を設けていることにある。「高年期（前期・後期）」（六〇～八四歳）の二五年のあとの「長命期」が、八五歳～という刻みについて、女性の側から異議をとる人があるかもしれない。

長命期は、「男性長命期」八五歳～、「女性長命期」九〇歳～、と分けたほうが現実的かもしれないが、ここでは「平均寿命」（女性）が八六歳であるという現実に着目している。まずはご自分の人生と重ねあわせていただきたい。とくに男性はここを越えれば長命のうちである。

「賀寿期五歳層」の8ステージ

先人は見定めえない人生の前方に次々に賀寿を設けて、個人的長寿のプロセスを祝福してきた。いまも「何何先生の喜寿の会」「おばあちやまの米寿の会」としてそれぞれに祝われている。しかし長寿時代になって多くの同年配の仲間とともにお互い励まし合いながら「百寿期」を目ざすのもいいではないか。

ただ漠然として「余生」を過ごすのと、この「賀寿期五歳層」の八ステージを基準にして「長寿時代」を過ごすのでは、人生に雲泥の差が生じるだろう。これが第二の秘策である。

*****2015年

還暦期（六〇歳～六九歳）	昭和三〇年～昭和二一年
古希期（七〇歳～七四歳）	昭和二〇年～昭和一六年
喜寿期（七五歳～七九歳）	昭和一五年～昭和一一年
傘寿期（八〇歳～八四歳）	昭和一〇年～昭和六年
米寿期（八五歳～八九歳）	昭和五年～昭和元年
卒寿期（九〇歳～九四歳）	大正一四年～大正一〇年
白寿期（九五歳～九九歳）	大正九年～大正五年
百寿期（一〇〇歳以上）	大正四年以前

聖路加病院名誉院長の日野原重明博士が二〇一一年一〇月四日に百寿に達して話題になった。その翌年に現役映画監督の新藤兼人さんが到達した。新藤さんは到達してすぐ亡く

なったが、百歳到達は前向きな長寿人生の目標として実感をもたれるところまできている。

前項の表の六〇（六五）歳から一〇〇歳までの間を「五歳層八段階」に分けて、その年齢層一つひとつを仲間とともに迎えて過ごす。

「還暦期」から「百寿期」まで八層の一つひとつを、仲間とともに迎えて過ごしてゆくことになる。残念ながらその経緯のなかで、「ちょっと、お先に失礼」といって途中下車する仲間を見送らねばならないが。

何人かにすぎないが、ここにご紹介できるのは楽しい。

「卒寿期」（卒寿は九〇歳）には久米明・村山富市・京マチ子・鈴木登紀子さんら

「傘寿期」（傘寿は八〇歳）には山崎正和・堀田力・田原総一郎・大内順子・米倉斉加年さんら。

「古希期」（古希は七〇歳）には田中真紀子・小椋佳・山本寛斉・高橋英樹・片岡仁左衛門・中村吉右衛門・久米宏・舟木一夫さんら。

みなさんがそれぞれの「賀寿期」に到達する。

ご覧のように、それぞれのお歳でそれぞれのお立場で「現役長生」の日々をすごしておられる。七〇歳の「古希」になったからといって老成することはない。やっとな「第二賀寿期」に達したというところ。まだまだ先がある。

お仲間といっしょに人生の新たな出会いを楽しむ日々が待っているのである。

「体・志・行」の3カテゴリー

家人がだれもいない時にでも、そっと三面鏡を開いて裸形の自分を映してみよう。

まぎれようもない自分の「からだ」が目の前にある。上半身・下半身とながめて、「まあ、いいか」と納得するのが「こころ」の動きである。そして男性なら腹部に、女性なら胸部に手をやるのが自然な「ふるまい」である。

この「からだ＝体」と「こころ・こころざし＝心・志」と「ふるまい＝行」という三つが人間（人生）としての同時存在であり、この三つ以外に存在はないというのが、東洋の哲学が教える人間（人生）観なのである。

やや哲学ふうにいえば「体志行」三元論。西欧の「物心」にわけ、その発展として人間を理解する二元論ではない。ここはその場ではないのでそっと記しておくが、西欧の存在論・認識論による一神教の世界観・文明観の将来はあやうい。

三つの存在の意味合いが素直に納得できるのは、やはり半世紀を生きてきて、生体としての「からだ」のどこかに故障・症候（すすむと有訴・疾病へ）を生じたり、物忘れが重なって「こころ（ざし）」（すすむと認知症へ）に違和感が生じたり、「ふるまい」が不自由（すすむと介護へ）になったり、といった自覚が現れる時期になってからのこと。

どれかに気づいたところから、「体・志・行」の三つに配慮した暮らしを始めても遅くはない。まずは「健康（からだ）」に留意し、「知識や夢（こころ・こころざし）」をたいせつにし、「技能（ふるまい）」はさびつかないようにして暮らすこと。この三つを常にバラ

スよく働かせる（包括ケア）ことによって、「健康寿命」は延び、高齢期の実人生は先を見通せるものになる。

これが三つ目の秘策である。

「青少年期」「中年期」の六〇年間に積みあげてきた健康や知識や技術や有形・無形の資産には個人に差があり特徴がある。それらをバランスよく活かしながら個性的な「高齢期人生」を過ごしている人が、ここでの敬愛すべき「丈人」のみなさんである。

スポーツ界で「心・技・体」の順として認識されているのは、スポーツでは心の構えが技・体の差をつくるから。高齢期が「体・志・行」の順なのは、体が志・行を左右するからである。

*****整理すると

からだ

体 健康 食べる・休息・健康体操・運動・有訴・・・→疾病

こころ（ざし）

心・志 知識 しゃべる・考える・情報文化・歴史・・・→認知症

ふるまい

行 技術 自分でする・歩く・芸能・芸術・スポーツ・・・→介護

「アンチ・エイジング＝若づくり」に努める

日々の暮らしの中でのこの三つのカテゴリーのバランスが「健康寿命」を延ばす秘策になる。とくに長い間デスクワークに従事してきた知性派の男性は、思いのほか三つの要素のバランスを欠いていることに注意が必要である。思い当たる人は症状が出ないうちから足腰を鍛えること、三つそれぞれに心地良い負荷をかけて、「アンチ・エイジング＝若づくり」に努める。雑事はいとわずに、さがしてでも担うのが何より三つの要素のバランスに効果がある。

「アンチ・エイジング＝若づくり」には負荷を惜しまないこと。健康と体力の保持、心おどる夢・知識、外出して活動力を鍛えること。家事はもちろん炊事も洗濯もみんなよし、奥さまに任せずに、上手に共有して雑事をこなすこと。現役時代に身につけた役職意識や人づかいは、家でも外でも無用である。できれば「厨在丈人」として旬菜を使った料理（薬膳）を食卓に差し挟むようになれば、男女六歳の「平均寿命」の差はずっと縮まることになる。奥さまの介護の期間を短くすることができる。

「丈人力」とは

「丈人力」とは、人生の「自己目標」を実現する力である。

はじめにここで、長い人生への励ましとなることばを提供しておこう。

思い起こしていただきたい。あの「三・一一東日本大震災」の被災地で、とっさの励ましのことばとして飛び交っていたのは「頑張ろう！」だった。

「頑張ろう」はその後、「復興へ頑張ろうみやぎ」（宮城県）や「がんばろう東北」（東北楽天ゴールデンイーグルス。星野（仙一）監督や田中（将大）投手らと優勝までの頑張りを共有）、「がんばっぺ福島」や「がんばろう俺！」まで、復興活動のキャッチフレーズになっている。

それにもうひとつ、被災地の現場では「大丈夫？」「大丈夫！」もまた、お互いの心を支えあって飛び交ったのだった。

「大丈夫」のなかには、被災地での美智子妃の「よく生きていてくださいましたね」とともに「大丈夫！」という励ましのことばも記録されている。大きい声を必要としないでも、静かに心の深みに伝わる励ましのことばとして。

この「大丈夫」の「大」を横に置いて、男性をいう「丈夫」のうちの「夫」から二をはずしてみる。芯にあるのは「丈人」である。「大丈夫！」といったときに、心の内に包みもつ気概が「丈人」のもの。「頑張ろう！」が外向きなものに対して、「大丈夫！」はどちらかといえば、内にある力を呼びさまし励ましてくれることばといえよう。

いまや街に出れば、若者に混じって元気に活動する高齢者の姿を数多く見かける。この元気な高齢者については、いろいろな立場から実にさまざまな表現が用いられている。

「シニア」「アクティブ・シニア」「現役シニア」「スマート・シニア」「アクティブ・アダルト」「支える側の高齢者」「健丈な高年者」「スーパー老人」「新老人」「創年者」「熟年者」・・・など。世代としては「熟年世代」「プラチナ世代」「グランド・ジェネレーション＝GG」や「アクティブ・エイジング」という捉え方もある。

そのうちのひとつに本稿での「丈人」を加えたい。「丈人」と「老人」を、漢字の古語同士として対比のうえで用いることができることを特徴として。

高齢期を前にしてなお活力のあるシニアなら、「人生九〇年」にむかって青少年期・中年期の長い期間をかけて培ってきた専門知識や高いレベルの技術、ほどほどの額の資産を保持して暮らしている。

この「知識・技術・資産」が高齢者の潜在能力（「三本の矢」。安倍首相の「第三の矢」はあやうい）といえるだろう。「フレイル状態」（筋肉が衰えて活力に自在性が失われる段階）までは間がある元気な高齢者として、保っている潜在能力を用いて何かをやってみたいと思う。これは自分と家族にばかりでなく、みんなのためにも活かしたいと自然に思う。

もしここに新世紀の初めに、国会が衆議してまとめた「日本高齢社会グランドデザイン」が掲げられていれば、その達成のために率先して参加したし、するだろう。

ことし戦後っ子の「団塊の世代」、この活力あるニューフェースのみなさんの参加をえて、昭和生まれの高齢者「昭和丈人」層がもつ潜在力を発揮することによって、史上初の「日本高齢社会」が達成にむかう。

「長生してよかった」というシーンが、これから次々に展開することになる。必ず。

みずから決めた人生の目標を、どこまでも発展・熟達・深化させようとして、体内から湧いて出る強い生活力あるいは生命力が本稿のいう「丈人力」である。成し遂げようとする

る目標が大きければ大きいほど、体内からふつふつと力が湧いて出る。発揮する場がないから日ごろ気づかないだけで、高齢期にいるだれもが保持している潜在力といえよう。

◎木村次郎右衛門

きむら・じろうえもん（1897年＝明治30・4・19～2013年＝平成25・6・12）116歳54日。

世界一の長寿者が死去。

世界一の長寿者で、**男性では史上最長記録**としてギネス社に認定された木村次郎右衛門さんは、肺炎で京丹後市の病院に入院、2013年6月12日、老衰のため死去した。116歳54日だった。京都府京丹後市丹後町在住。地元の尋常高等小学校を卒業後、1914年から丹後町などの郵便局につとめ、1962年に退職後は90歳まで農業。ギネス認定の折には、「サンキュー・ベリーマッチ。ユウアー・ベリーカインドマン」とお礼をのべていた。子ども7人、孫14人、ひ孫25人、やしゃご（玄孫）9人。これにより、世界最長寿者は日本女性の大川ミサヲさん（1898年＝明治31・3・5～116歳）に。『京都新聞』6・12ほか。（2013・6）

◎三浦雄一郎

みうら・ゆういちろう（1932年＝昭和7・10・12～81歳）

80歳でエベレスト登頂に成功。冒険家・プロスキーヤーとして知られる三浦雄一郎さんが、2013年5月23日、世界最高峰のエベレスト登頂に史上最高齢の80歳で挑戦して成功した。次男で医博の三浦豪太さんが今回もつきそった。70歳、75歳に続いて5年後の80歳での快挙。

- ・8848mでマスクをはずしていた理由。証拠のため山頂で素顔を出す。無線で電話をする。感激して景色を眺めていて空気を吸うのを忘れていた。下りの体力に影響。

- ・途中で死を意識。8700mちょっと下で二日まえに亡くなった人の姿をみて。

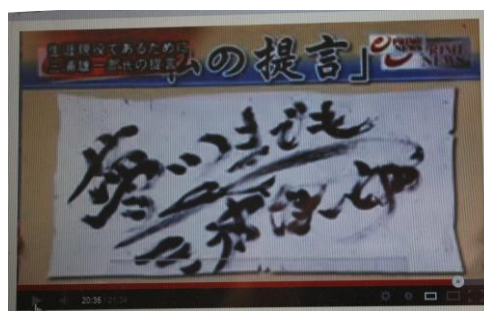
- ・日ごろの訓練。足首に5キロ、背中に15～20キロの負荷をかけて外出。空身で散歩はもったいない。新宿や銀座を歩くときも、どこでもヒマラヤの景色を楽しめる。

- ・主治医のひとり白澤卓二順天堂大教授（加齢制御医学）のコメント。わが国は100歳以上が5万人になったが8割がねたきり。100歳以上で元気な人は「前向きで楽天的な性格」という特徴をもっている。高齢になっても特有の病気や体力の衰えを克服するのが「アンチエイジング」。（三大要素は「食事」「運動」「生きがい」）。三浦さんの父敬三さんは100歳を越えても活躍されていた。三浦さんも心臓病を克服し、アンチエイジング活動に努めて60歳ぐらいの体力に。「低酸素トレーニング」（事務所に6000m高度までの「低酸素ルーム」がある）の効果によって血液中のHO1（ヘムオキシゲナーゼ）が5倍の濃度になっている。

- ・加齢と死について。「チャレンジし行動する」「運動して体力がつけば前向きになる」「ワ

クワク、ドキドキする気持ちを失わない」「さっそうとして見せる見栄も必要」という。「好きなことに夢中になって、笑って死ぬる」こと。

- ・ 85歳までの次の目標。エベレストはない。が、8200m級のチョーオユウ（世界第6位の高峰）から豪太といっしょにスキーで滑ること。
- ・ 生涯現役であるための提言。「夢いつまでも」



BSフジ・プライムニュース)

○ネパール人登山家ミン・バハドゥール・シェルチャンさん（81）は、2008年5月に76歳で登頂して三浦さんの年齢記録を破った。今回も81歳での登頂に挑戦したが、断念して5月28日に下山した。（2013・6）

◎高齢者五原則（国連）

一九九〇年の国連総会で、毎年の一〇月一日を「国際高齢者デー」（International Day of Older Persons）と定めたあと、運動の展開への願いを込めて、

自立（independence）

参加（participation）

ケア（care）

自己実現（self-fulfilment）

尊厳（dignity）

という五つの「高齢者のための国連原則」を採択したのが一九九一年であり、そして「高齢者に関する宣言」とともに一九九九年を「国際高齢者年」と決定したのが一九九二年のことだった。

◎高齢者憲章（高連協）

高連協は、国連提示の「高齢者の自立、自己実現、参加、ケア、尊厳（五原則）」とともに、「高齢者の役割」も踏まえて、「すべての世代が生きがいある生活を追求できる平和な社会」、「年齢差別のない社会」の創造をめざしています。そして、この運動の基本的指針を「高齢者憲章」として、ここに提唱します。

<提言>

1. **尊厳**：個人の尊厳は他の世代の人々と同様に高齢者についても重んじられる。
2. **社会参加**：高齢者が生き生きと暮らすことは、すべての世代の人々が安心して暮らせる社会をつくるために不可欠である。そのためには、高齢者の能力を活用する事業や職種を社会全体で開発するなど、高齢者が意欲を持って社会参加できる機会を広げることが望まれる。

3. **社会貢献**：すべての世代にとって住みよい社会をつくるために、高齢者は若い世代と交流しつつ、その経験を生かして社会福祉、環境整備、コミュニティづくり、文化の伝承、国際交流などの社会貢献活動に積極的に参加する。
4. **健康づくり**：高齢者は、地域社会において充実感を持って生きることができるよう、自らの身体的機能の維持に努める。そのために、保健センターや健康づくりネットワークなど、地域における仕組みや環境を整備することが望まれる。
5. **まちづくり**：身体的能力や生活能力がいかに異なっていようとも、安心して暮らせる社会にするために、バリアのない住宅やまちをつくることを公共事業の重要なテーマとすることが望まれる。また、すべての人々は、心のバリアを取り払い、地域社会において助け合って生きよう努める。
6. **社会保障制度**：年金、医療、介護などの社会保障の制度は、国民の生涯にかかわる制度として確立され、これによりすべての世代が安心して暮らせる社会にすることが必要である。これらの制度は相互扶助の精神に立ち、負担の公平と効率的な運用の確保に努め、社会全体の活力を失わせないように総合的に構築されなければならない。これらの制度によりサービスを受けるものは、可能で適切な範囲において、その費用の一部を負担するとともに、その自己決定権は最大限に尊重されなければならない。
7. **生涯学習**：生涯学習：高齢者の多様な生き方を支援するため、生涯にわたり学習できる仕組みの整備が望まれる。また、高齢者の経験や知恵が子供や若者の教育に活用される仕組みも、つくられなければならない。

高齢者をはじめ総ての世代の男女は、共同参画して以上の提言の達成に努める。

2005年9月15日 前文一部改訂

ぎんさんの娘4姉妹が90歳代に

長寿のふたご姉妹としてみんなに敬愛されたきんさんとぎんさん。1892年（明治25年）8月1日の生まれで、おふたりは20世紀を生き抜いて、成田きんさんは2000年（平成12年）1月23日に107歳で、蟹江ぎんさんは2001年（平成13年）2月28日に108歳でなくなった。あれから10年余り、ぎんさんの娘さん4姉妹の長寿が話題になっている。4人は亡き母が暮らした名古屋市南区の家で毎日3時ころに集まって話し合い笑い合うのが、長寿の源になっているという。朝日新聞 2013/2/26

長女の年子さん99歳、(次女は2歳で死亡)、三女の千多代さん95歳、四女の百合子さん92歳、五女美根代さん90歳。

2013年9月10日発売で『気づいたら100歳、だがね』（小学館）が出版されて、健康法や長生きの秘訣を収めているが、「何も秘密なんてありませんの、自然に任せて生きてきただけ」というのが本音のようである。

TV映像で見るとやたらしゃべりまくっている。相手が聞いていてもいなくても明る

く楽しくしゃべっている。喜ばせようとしてしゃべることは、自分自身の「認知症」の予防になる。TVに出てくる政治家には言いたいことをぶつける。

どちらかといえば聞き役にまわる長女の年子さんでさえ、「ぼける暇ないわな」といっている。できるだけ聞くほうにまわらないでしゃべるほうがいい。だれもいなければ鏡にむかってでもしゃべること。しゃべることが長寿の第一秘訣です。

それからみなさんよく食べる。3食とも自分たちで作って食べる。お肉も避けないでなんでもよく食べること。

そして炊事、洗濯ほか何でも自分でする。簡単に免許証は返さない。末っ子の美根代さんが運転して、近くのスーパーまで買い物に行く。自分ですること、歩くことがバランスのいい体形づくりにもなっているようである。

若い取材記者が「毎日、何をしていますか」とマヌケな質問をして、「何にもしとらん！」と怒られていたが、しゃべること、食べること、自分ですることと歩くこと。これらをきちんとやっている。たしかにこれ以外には何もやることはない。これらをきちんと日課としている。「オリンピック、いっしょに見られるよう頑張りましょうな」、みんなで励まし合って母親のぎんさんの年齢108歳までいくだらう。(2013・9)