

## 南砺市型高齢者養生訓（自助・互助）

「元気で幸せに生きて人生を仕舞う」

南砺市政策参与、地域包括医療ケア部地域包括ケア課顧問、

福寿会副理事長、前南砺市民病院長 南 眞司

令和元年5月

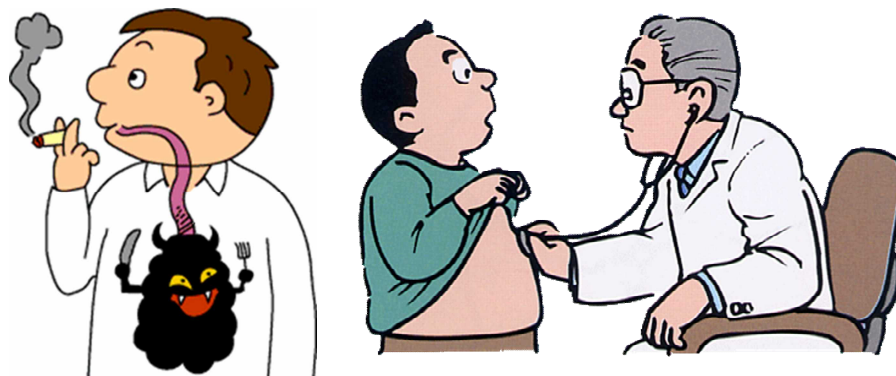
### 高齢者養生訓、第一「病気を予防し悪化を防ごう」

老いによるゆっくりとした元気さの低下と、結果としての死は避けられませんが、住民が心配する癌や後遺症を残す脳卒中などは予防できます。

第1は生活習慣の改善で、特に喫煙の中止は大切です。南砺市では高齢者の6～7%が喫煙されています。医者からみれば喫煙関連の肺癌は自殺に近く、脳卒中になれば自業自得の面があります。タバコは吸わず、大酒は飲まず、適切な体重を維持できれば大丈夫で、昔から、早寝早起き、腹八分目、まめに歩けば医者いらずと言います。それに加え、塩分を控え、緑黄色野菜を多く取ればより完璧です。癌や脳卒中だけでなく、高血圧、糖尿病なども予防できます。

第2は検診を受け病気を予防することが大切です。生活習慣が良くても加齢に伴い色々な病気が出てきます。住民検診で、高血圧、高脂血症、糖尿病や動脈硬化などを確認し、必要であれば悪化予防の食事運動療法や内服治療などを行ってください。人間ドックや脳ドックで癌や脳卒中などが確認されれば、早期の治療が可能です。

第3は癌や脳卒中、心筋梗塞などになっても、適切な急性期治療と継続診療が大切です。高齢になれば病気と共に生きることは普通で、急性期治療後の適切な治療で元気に長生きできます。医師や看護師などと信頼関係を結び、療養を継続することが大切です。



## 高齢者養生訓、第二「身体と頭を元気にしよう」

高齢者は病気の予防だけで元気を維持できる訳ではありません。社会で活躍していた方が、定年になって楽隠居した途端、急に年を取って弱くなったと聞くことがあります。

人が元気で生きてゆくには、病気の予防と治療は勿論ですが、身体や頭を使い続けることが必要です。大きな脳卒中になれば不自由になりますが、病気がなくても何もせずボーとしていれば身体も頭も弱くなります。足腰を使わなければ弱くなることはご存知ですが、頭も同じです。現役で仕事をしている時は、否応なく身体や頭を使い続けます。仕事や社会貢献は生きる糧（お金など）を得る手段ですが、人を鍛え成長させる大切な役割も持っています。お金がたまり楽隠居できることは、これまでの社会貢献のご褒美ですが、人を鍛え成長させる機会が無くなることを意味します。その上に、忍び寄る老いが後押しし、急速に元気が無くなってしまいます。

ヒントは井波彫刻の方や家事と畑仕事をしている女性です。生涯現役が最も元気で幸せかもしれません。女性が元気なのも、身体も頭も使う家事や畑をしているからです。仕事を辞め、家事も畑もせず、地域と関わらない男性が元気を無くすことは当然の結果です。スポーツジムで身体を動かし、自宅で計算など脳トレすることは身体も頭を使うので効果があります。しかし、高齢者は残り少ない時間を楽しんで元気になるべきです。さわやかな風を感じながら散歩したり、スポーツで汗を流してください。好きな畑仕事で色々段取りしながら身体を動かし、取れた野菜を近くの人にお裾分けして喜ばれることも幸せです。町内会の世話などで歩き回ることも良い活動です。新たな生きがいや役割を持ち、身体と頭を使い、そのことが人たためになれば最高です。



### 高齢者養生訓、第三「社会貢献し、元気で幸せに生きよう」

高齢になっても病気を予防し、身体と頭を使い続けることで元気は維持できます。しかし、それだけで幸せでしょうか。縁があつて37年前、井波厚生病院（現南砺市民病院）に赴任して以来、多くの方から年を取って「役立たず」になることの心配を聞きました。この地の方々は、仕事をしたり、地域の世話をしたり、家事や畑をしたり、何か社会や地域や家のために役立っていないと気が済まない働き者です。頑張つて働き、お金もたまり、楽隠居しても文句は言われぬ立場でも、何らか社会のために役立ちたいのです。動物は生きて子孫を残すことが大切ですが、人間はそれだけではありません。人間は人や社会とつながり、役に立ちたい（社会貢献）との思いが強く、このことが生きている証なのです。

高齢になつて元気だとしても、人と会わずに暮して幸せでしょうか。畑で採れた野菜や調理したものをご近所におあげし、「ありがとう」の言葉を聞くだけで幸せなのです。「お互い様」の思いで少し役立てば良いのです。一人一人できることが違います。近所の一人暮らしの方などに、見守りや話し相手をするだけで十分です。ゴミ出しや除雪が必要な方にお手伝いすれば感謝されます。もっと元気ならボランティアや研修して介護をすることも喜ばれます。南砺市で65歳以上住民に行った「生活圏域ニーズ調査」で、人の世話をする高齢者は生きがいや自尊心が高まり、3年後の健康寿命も伸びていました。「情けは人の為ならず」です。

人生の終わりごろに「役立たず」になり、家族などに迷惑をかけることが心配な方は、「世話されることも大切な役割」だと知ってください。その上、死ぬ時も自宅や施設で主人公として死ぬことで、多くの役割を發揮して終われます。



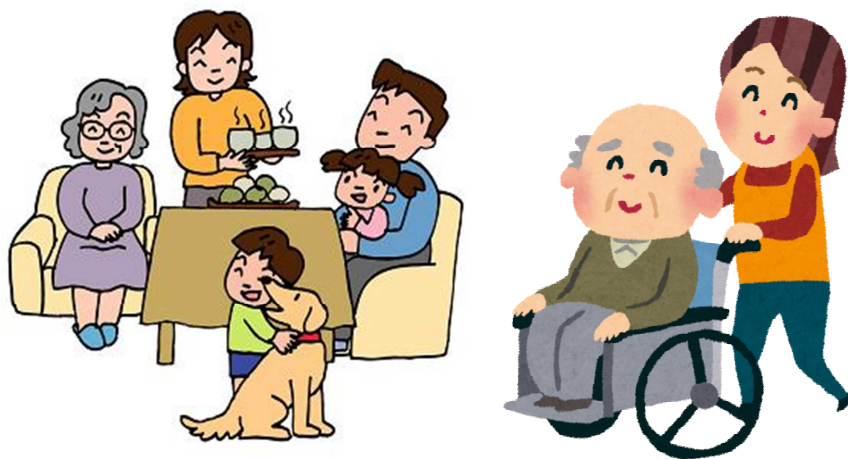
## 高齢者養生訓、第四「家族介護のあり方を見直し、家族の絆を結ぼう」

家族が病気や怪我で介護が必要になった時に、家族の絆が結ばれることを、医師として感じます。しかし、その介護が家族にとって過剰に負担であれば虐待や介護放棄に繋がります。家族の絆を結べるか、虐待になるかは紙一重なのです。

南砺市は3世代同居も多く、家族の誰かが介護を担ってきました。在宅医療も整備され、自宅で医療・介護サービスなどを利用し暮らすことも可能です。しかし、急速な少子高齢化で、高齢者の一人暮らしや老々世帯が増加し、家族の介護力が低下しています。平成26年6月、南砺市での「生活圏域ニーズ調査」で、介護が必要になった場合、多くの方は自宅で介護サービスや家族介護を受けたいと希望されています。反面、約70%の方が介護する家族の身体的・精神的負担を不安に思っておられます。

どうすれば、家族が大変でなく、高齢者も不安なく家族と絆を結び、望む自宅での生活を継続できるのでしょうか。必要なことは、家族に頼っている介護や家事のお世話を、社会や地域が担えるようにすることです。介護を家族の義務として強いる限り、介護を家族に頼りきっている限り、高齢者が安心して暮らせるようにはなりません。家族のいない一人暮らし高齢者も、本人が望めば自宅で支える南砺市を構築すればよいのです。

家族との絆を結んで生涯を終えるには、元気な時からの良好な家族関係が大切です。介護が必要になった時に、本人の思いを家族や社会が尊重することも大切です。家族介護は義務ですが、家族一人一人ができる事のできる範囲で行い、足りない所を社会が支えることが必要です。その上で、本人も出来ることは自分でを行い、介護する方への感謝を伝えることが大切です。





## 高齢者養生訓、第五「近所や地区の方と交流し、地域の絆を結ぼう」

私は37年前、縁があって井波町に赴任しました。平成16年11月、4町4村が合併し南砺市となりましたが、現在も井波山野地区の山斐集落に家を建て住んでいます。65歳の定年後も医師として、南砺市の地域包括ケアシステム構築へ活動しています。活動が役割や生甲斐であり、社会貢献になっています。同時に高齢者の私にとっての社会参加であり、元気も維持（介護予防）できています。近所の方には美味しい野菜や料理を頂き、集落とは1月常会、3月江浚い、8月フェスティバル、11月3世代餅つき祭りなどに参加し、交流しています。

将来、私が一人暮らしで認知症になっても、多くの思い出があり、親しい住民がいるこの地で暮し、家で終わる南砺市を望んでいます。私の選択を家族や地域の方に尊重してもらい、自分でできることは行い、見守りや生活支援は地域の方にお願ひし、訪問看護や介護で支えてもらいます。急に病気や怪我した場合は入院などの適切な医療が必要です。地域の絆を感じて笑顔がもらえ、質の高い医療・介護サービスで安心が得られます。

南砺市では今後、見守りや生活支援を地域で作り、介護を社会として提供する必要があります。定年後や育児・介護にめどが立ち、もう一度社会で活躍したい方は、年2回開催される介護職員初任者研修に参加して頂ければ、介護の職場が用意されています。70歳代前半までは、仕事を継続したり、社会活動が可能なら、地域づくり協議会や老人会などでの指導的活躍を期待しています。70歳代後半からは地域の見守りや生活支援に参加し、人の役に立てば元気になるし幸せです。社会や地域に貢献した後は、地域から支援されて終われる「安心して暮らせるまちづくり」が目標です。



## 高齢者養生訓、第六「尊厳の保持と自立へ、生き方を決め、伝え、歩もう」

私達高齢者にとって、残りの人生をどう生き、どう死ぬかはとても大切です。人は老いと病から必ず人の世話になり、死にます。医療が進歩してもこの事実は変わりません。高度成長期以降、介護が必要になれば老人ホーム、死ぬ時は病院となり、介護や死が生活から遠くなりました。

近年、急速な超高齢化で介護を受ける人が増え、経済的に老人ホームや病院は増えず、少子化で介護や医療を担う若者もいません。80歳以上の高齢者を中高年が家で支える構図です。介護する家族は不安で、介護される高齢者も家族に申し訳なさを感じ、両者とも大変です。解決には、高齢者がしっかり覚悟して生き、介護を受けることも死ぬことも大切な役割だと認めあう社会が必要です。

第1に、どう生きるかを明確にすることです。まず生活の場、住まいが大切です。その上で、趣味や生甲斐、役割や仕事、悠悠自適など生き方を自分で決めることが必要です。第2に、生き方を家族や住民に伝え、尊重してもらいます。第3に、選んだ生活の場で自立して生きることが大切です。幸せな暮らしと共に健康寿命を伸ばし、介護を受ける期間も短くします。

介護が必要となっても高齢者の思いに寄り添えば、高齢者の尊厳は保たれ、自立にも寄与します。高齢者も幸せであり、次は我が身の世代にとっても安心です。家族は世話をして優しさや絆を感じ、どう生きるかも学べます。家や地域で暮らし、介護され看取ってもらい、次世代を育てる大切な役割を果たして世を仕舞いましょう。

