



巻頭言

幸福寿命を考える

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

シニアになると「寿命」という言葉に反応してしまいます。よく耳にする平均寿命は、日本は 2023 年で男性 81 歳、女性 87 歳と、世界最高水準です。平均寿命は新生児がいつまで生きられるかの指標で、新生児の死亡率が低くなると当然平均寿命は延びます。日本は乳幼児期の医療が他の国より整備されていることもあり平均寿命は世界トップレベルです。

一方、平均余命という指標もあり、これはある年齢の人がその後あと何年生きるかを示すものです。例えば日本では、今 65 歳の男性は平均して 84 歳、女性は 89 歳まで生きられるようです。同条件での平均寿命は男性 81 歳なので、平均余命の方が 3 年も上回っています。今後の生き方を考える場合、平均寿命よりも平均余命の方が参考になると思います。

さて、近年よく取り上げられるのが健康寿命です。2000 年に WHO が健康寿命という概念を提唱し、日本でも健康寿命を延ばそうという機運が高まりました。健康寿命とは、介護や長期入院を必要としない元気な状態でいられる年数と言われています。ちなみに 2022 年の日本の健康寿命は男性で 72.7 歳、女性で 75.4 歳です。健康寿命と平均寿命の差が男性で 8.4 年、女性で 11.7 年あることから、約 10 年間も支援や介護が必要な状況になるのは大変と、健康寿命を延ばそうという国家的取組が推進されている状況です。「健康寿命アワード」など、健康に取り組む行政や団体を表彰する動きも活発ですし、シーズネットの活動もできるだけ健康でいられるようにという取り組みに他なりません。

ただ、健康を維持するための努力はとても大切ですが、ここには一つの落とし穴があると思っています。個人的に様々な健康維持活動をしたとしても、脳卒中や認知症など

介護が必要とする状態になることを 100%防ぐことはできません。つまり、健康を維持するための努力はとても大切ですが、では健康でない人は良い人生を送れないのかという疑問も出てきます。

そこで、近頃、幸福寿命という新しい考え方が少しずつ広がってきています。「どれだけ幸せに生きられるか」という視点で人生の質をとらえたものです。つまり、単に体が動くとか、日常生活がとどこおりなくできるだけでなく、心の状態、社会的なつながり、活動できること、精神的豊かさ、満足度などを含んだ期間というイメージです。幸福は人それぞれの価値観に左右されるのでさまざまな要素がありますが、おおむね、安心安全な地域、快適な住まい、良好な家族関係など環境面の他、社会とのつながりの中で他の人から認められることと他の人を思いやること、そしてなによりも自分が自分らしく楽しく生きているかという生きがいなどが挙げられます。

幸福寿命は、平均寿命や健康寿命と違い数値化できません。今を幸福と感じるか、そうでないかと感じるかは、その人のおかれた状態というよりもその人の心の持ちようです。

私は、自分が健康であるかどうかにかかわらず、現実のさまざまな多様性を受け入れ思いやりの心を持つことが、人生の質を高め、幸福寿命を延ばすことと思います。今が幸せと思える感受性を磨きたいものです。

「しあわせは いつも自分のこころがきめる。」(相田みつを)

※健康寿命を維持するために、市民公開講座で「シニアのリハビリ」というテーマで 3 回のセミナーを行います。第 1 回は 10 月 17 日「いつまでも口から食べたい」です。ぜひご参加を！

令和 7 年度「赤い羽根街頭募金活動」ご協力ありがとうございました

今年度は 10 月 1 日～5 日までの間、札幌市内 10 区にて、街頭募金活動に参加しました。天候にも恵まれ、それぞれの場所で笑顔と笑顔の素敵な触れ合いが行われたようです。ご参加いただいた皆様、また募金に協力していただきました市民の皆様にご感謝申し上げます。「赤い羽根街頭募金活動」はシーズネットの「社会貢献活動」と位置づけられ、現在継続されています。次年度におかれましても皆様の温かい心でご協力をいただければ幸いです。今回ご参加いただいた皆様、また募金に協力していただきました市民の皆様にご深く感謝申し上げます。