

向陽介護便り

平成26年10月 第102号

発行人:(有)向陽介護システムズ
新宿区西五軒町1-5 春山ビル1階

TEL 03-3267-2015

目指せエイジレスライフ！

少し前の新聞で、あの聖路加病院の日野原医師が103回目の誕生日を迎えられたとの記事に接しました。記事によれば、今でも週に1回は病棟を巡回し（徘徊ではありません）、日本国内は勿論、時には海外へも足を運び、幾つもの講演会をこなし、さらに新聞や雑誌の連載コラムも担当されているとのこと。まさに「スーパーマン」！！

私事で恐縮ですが、来月にまた一つ齢を重ねます。日野原先生よりも40歳以上若い私ですが、最近は何かをしようと心（気持ち）は逸っても、身体がついていかない事が多くなりました。偶然にも、私はミッキーマウスと同じ誕生日（1928年11月18日ニューヨーク生まれ）ですが、常に元気澆漑なミッキーを思うと落ち込んでしまいます。日野原先生やミッキーマウスは、言うならば「エイジレスライフ(Ageless Life)」の実践者だといえます。

1970年代頃までのジェロントロジー（老年学又は加齢学）では、「高齢は病気の1つである」という考え方が主流で、歳を重ねるということは、何かを失っていくこと、衰退することとして捉えられていました。しかしその後、年齢を重ねていくと脳の多くの場所を活用するようになるとの研究結果が出され、米国の心理学者コーエン博士は、その著書「いくつになっても脳は若返る」の中で認知力、感情的知性、判断力、社交力、人生経験、意識の各要素が成熟した状態を「発達性知能」と呼び、年齢を重ねるにつれてこれらの要素は成熟し続けると述べています。さらに、40歳以上の後半生における成長と発達のステージを「再評価段階（いつかは自分も死ぬという事実に初めて向かい合い、人生の再評価や探求を開始）」⇒「解放段階（今やるしかないという意識を持ち、自己革新の意欲が高まる）」⇒「まとめ段階（人生の意味を総括し自分の知恵を共有伝承することへの意欲が高まる）」⇒「アンコール段階（人生の集大成という大きなテーマについて主張し、何かを残したいと考える）」の4つに分類しています。

エイジレスライフは「年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送ること」と定義されています。

シンプルにいうと「年齢を意識しない生き方」です。人の意識や行動における特性は年齢によって明確に区分されるわけではなく、「55歳のような75歳」もいれば「75歳のような55歳」もいます。私は、できたら前者（40代のような60代）であり続けたいと思っています。そして、コーエン博士の4ステージを意識しつつ、年齢を意識しない生き方を目指します。



バリ島で会ったスイスの老夫婦
1ヶ月の休暇を楽しんでいました。



自分探しの旅??? (バリ島)

	関心事の例
再評価段階	・余暇の使い方 ・残りの人生を賭けるに相応しい仕事
解放段階	・本当の自分の候補の検証と選別 ・自分らしいライフスタイル
まとめ段階	・人とのつながり/社会との関わり(ボランティアや地域活動) ・自然、文化、芸術とのふれあいと継承
アンコール段階	・趣味を深めること ・ライフワークとして取り組むことの継続