

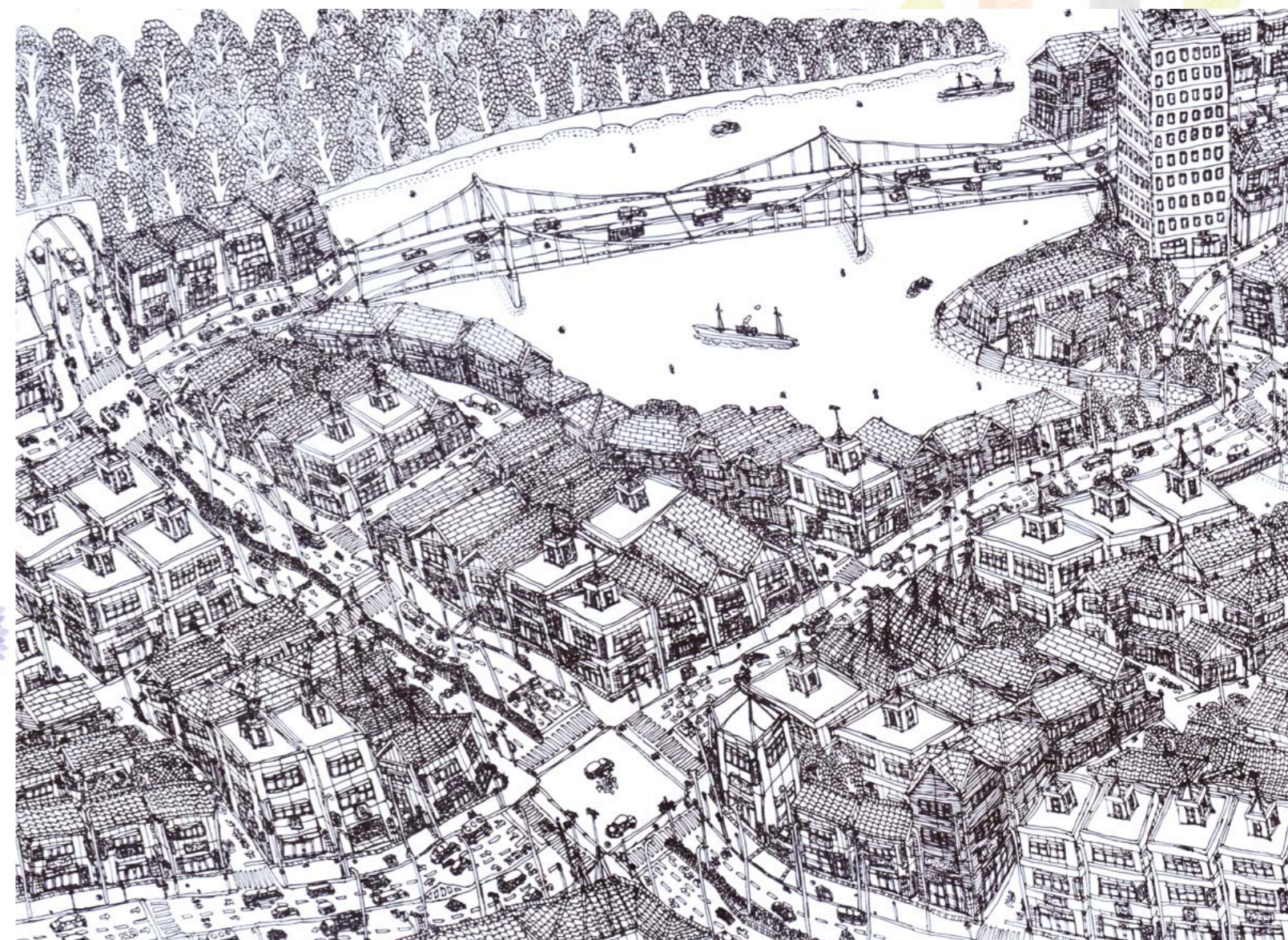
SuMi TRUST With You

スペシャルピック

長い老いを生きる データでみる少子高齢社会日本の姿

キラリ! CSR活動 船橋ESDプロジェクトを実施しました!
～学校ビオトープ「芝山湿地」の大切さを学ぶ～

シニアライフの安心・安全 自宅暮らしのワンポイントアドバイス
～食中毒を防ぐための冷蔵庫整理～



「心でのぞいた僕の街」辻 勇二

キラリ! CSR活動 船橋ESDプロジェクトを実施しました!～学校ビオトープ「芝山湿地」の大切さを学ぶ～

当社では2012年より、環境専門のインターネット放送局グリーンTVジャパンと協働してESD(持続可能な開発のための教育)プロジェクトに取り組んでいます。

第8弾となるプロジェクトは、千葉県立船橋芝山高等学校内にある学校ビオトープ「芝山湿地」をテーマに取り上げました。

この湿地には、レッドデータブックに記載されている29種を含む740種の生きものが確認されており、公益財団法人日本生態系協会主催の「全国学校ビオトープコンクール」で2度の受賞を果たすなど、質の高いビ

オトープという評価を受けています。

2017年2月、湿地の定期的な保全・整備活動に取り組む科学部生物班の生徒など約20人を対象に、ICT(情報通信技術)を活用した環境教育の授業を開催しました。

授業では、埼玉県生態系保護協会の堂本事務局長がファシリテーターとなり、グリーンTVが撮影・制作した県内の貴重な自然や生きものの動画教材などを用いながら、ビオトープ生態についてや、周辺地域の自然環境を通じた「関東エコロジカル・ネットワーク」という大きな枠組みについて説明しました。

生徒たちは、普段自分たちが整備している湿地が河川を軸とした生態系ネットワークの形成に不可欠であること、ビオトープの保全活動が地域の生態系保全に大きく貢献していることを学びました。



環境教育授業の様子

シニアライフの安心・安全 自宅暮らしのワンポイントアドバイス ～食中毒を防ぐための冷蔵庫整理～

今年度は、高齢者の相談窓口「セコム暮らしのパートナー久我山」を運営するセコム(株)より、シニア世代が安全・安心に暮らすためのヒントを教えてください。第1回目は食中毒の予防についてです。

さまざまな細菌が原因となる食中毒は6月から8月の夏場に多く発生しています。食中毒を予防するためには、食べ物に付着した菌を増やさないことが重要です。そのためには食べ物を低温で保存できる冷蔵庫をうまく活用しましょう。

冷蔵庫の性能を最大限に発揮するためには、早い時期から冷蔵庫内を整理しておく必要があります。

表の4つのポイントを押さえて整理するとよいでしょう。特にポイント4は省エネにも貢献できる取り組みです。本格的な暑さを迎える前に万全の準備をしておきましょう。

ポイント①	冷蔵庫内の食品の保存方法を確認し、冷蔵の必要なものとそうでないものを仕分けします。常温で保存する食べ物も、賞味期限や消費期限が過ぎていないか合わせて確認しましょう。
ポイント②	冷蔵庫に物を詰め込み過ぎると十分に冷えなくなってしまいます。容量は7割程度に抑え、冷気が隅々まで行き渡るよう庫内を整理しましょう。
ポイント③	冷蔵庫内や台所の清潔を保つことも重要です。定期的に清掃しましょう。
ポイント④	冷蔵庫の裏にホコリがたまっているとうまく放熱ができず、十分に冷えなくなってしまう上に、余分な電力を消費してしまいます。定期的にホコリを取り除きましょう。

表紙の写真 アール・ブリュット作品紹介 「心でのぞいた僕の街」辻 勇二 Yuji TSUJI 1977年生まれ 愛知県在住

辻氏は、幼い頃は絵日記を書くことが習慣で、現在のような街の俯瞰図を描くようになったのは中学校2、3年生頃からだそうです。普段から外出するとひたすら風景を眺めています。特に街を見下ろせるような高い建物からの眺めが好きです。その場ではじっと景色を眺めるのみで、後日、その時の記憶と彼のイメージが合わさって作品が描かれます。

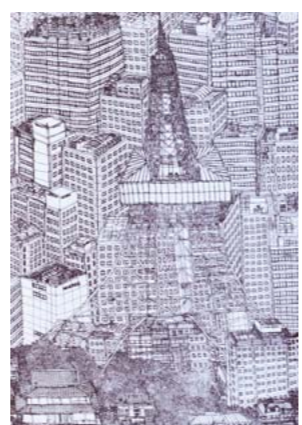
作品1点あたり2～3ヶ月をかけて制作しますが、年々細密さが増し、制作期間は長くなってきています。下書きは一切なく、ほとんどの場合、描き始める箇所は画用紙の下の部分で、家同士が隣り合っ

て角になっているところです。黙々と飽きることなく集中し、迷いなく次々と描き進める様子から、完成図が見えているような気がしてなりません。

この作品の「心でのぞいた僕の街」というタイトルにある通り、彼の意識は自在に空を飛び、自身の創造する街を俯瞰することができるのだと感じます。(執筆者:社会福祉法人グロー 木元聖奈)

※アール・ブリュットとは、「アール(Art)」は芸術、「ブリュット(Brut)」は磨かれていない、加工されていない(生のままの)という言葉を表すフランス語で、正規の美術教育を受けていない人々が独自の発想と方法により制作した作品のことを指します。

協力:社会福祉法人 愛成会



「心でのぞいた僕の街」

長い老いを生きる

人類の悲願であった長寿を、世界に先駆けてかなえた日本人の平均寿命は、今や100歳に近づいています。「長くなった老後」という未知の世界では、どのようなことが起きるのか、老いに伴うさまざまな事ごとどのようにつき合っていけばよいのか、一人ひとりが手探りでその答えを探していくことになるのでしょうか。私たちが生きるこの時代を、データで確認しながら、豊かな老いとのつきあい方について、国際長寿センター日本の志藤 洋子事務局長に解説いただきます。



国際長寿センター日本 (ILC-Japan) 事務局長
志藤 洋子氏
 高齢者が、社会の半数近くをしめる時代に向けた広啓発活動を行う。ILCはProductive Agingを基本理念に、超高齢社会における新たな価値観の創造と、社会と個人の意識改革に向けた活動を、世界17カ国で行っている。

データでみる少子高齢社会日本の姿

私たち日本人は人生100年時代をむかえ、人類史上初めての「長い老後を生きる」という、未知の世界への挑戦を始めました。女性の平均寿命は87歳、男性も80歳を超えましたが、その方々が生まれた昭和初期の平均寿命は男女ともに40歳代でしたから、親の倍以上も生きることになります。

この劇的なまでの長寿化は、敗戦から国を挙げて復興に取り組み、高度経済成長を遂げることと、歩を合わせて進んできました。日本人の長寿化は、まさに国の平和と繁栄の象徴として、世界に誇るべきことです。しかし、一方でこの急激な変化は、私たちの中の「高齢者」像にいささかの混乱をもたらしました。「長老」や「ご隠居さん」として大切に敬われながらも、社会的には弱者として福祉や援助の対象であった時代とは、明らかに違うタイプの高齢者が増えています。

特に前期高齢者と呼ばれる65歳から74歳までの多くは、健康で活動的、心身共に自立した暮らしを営んでいます。そのような新しいタイプの高齢者の意識や価値観、健康状態、その暮らしぶりはどのようなものでしょう。また高齢者が多くなる地域社会の様子、ひいては国全体はどのように変化していくのでしょうか。

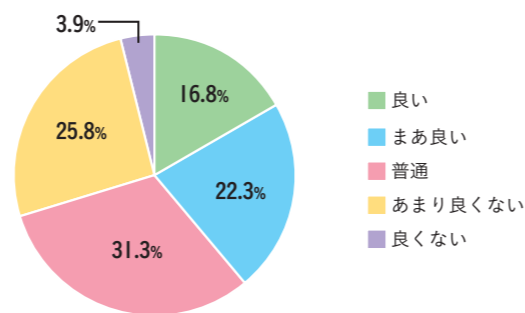
さまざまな数字を基にしながら、個人と社会の姿を探ってみたいと思います。

● 平均寿命の推移と将来推計

年	男性	女性
1935年(昭和10年)	46.92	49.63
1950年(昭和25年)	58.00	61.50
1970年(昭和45年)	69.31	74.66
2000年(平成12年)	77.72	84.60
2020年(平成32年)	80.93	87.65

出典：厚生労働省「簡易生命表」「完全生命表」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」

● 主観的健康観(75～79歳)

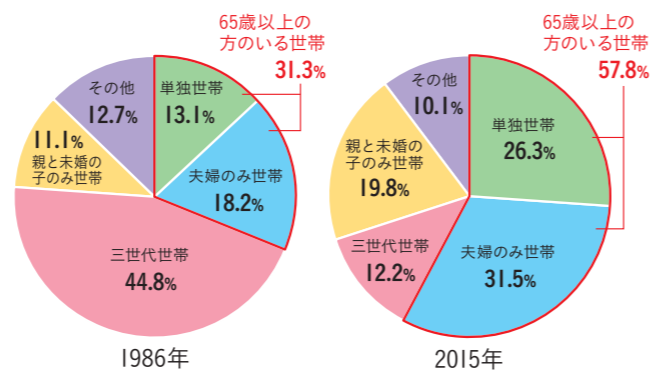


内閣府「高齢者の健康に関する意識調査」

個人の意識と家族構成

多くの調査からは、自分の考えを持ち、健康で活動的、社会との関わりも失わない新しい高齢者の姿が伺えます。「老いては子に従え」は死語になったようですが、その理由の一つに、戦後の家族構成の大きな変化があります。単身と夫婦のみ世帯で半数以上を占め、三世代同居は3分の1に減り、未婚の子との同居が倍になりました。生涯未婚率が男性23%、女性14%という数字と考え併せると、「家族」とは何かという根本的な問いが浮かびます。

● 65歳以上の方のいる世帯

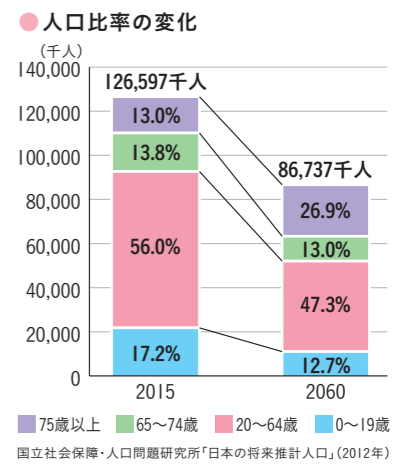


平成22年 厚生労働省「国民生活基礎調査」

変わる社会

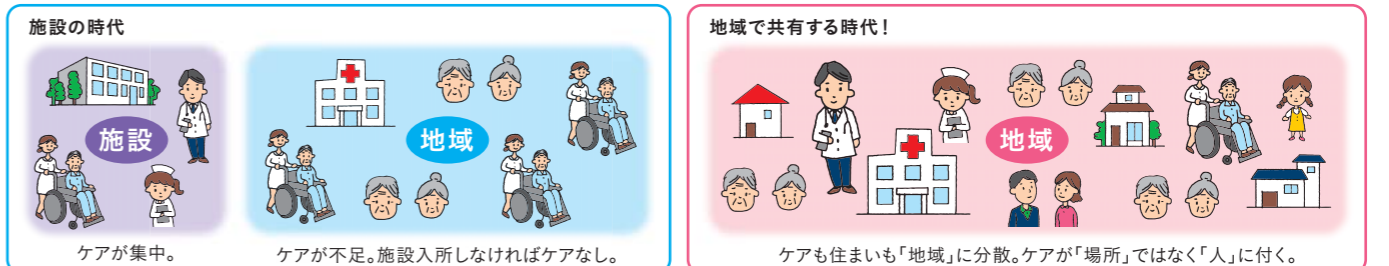
日本が直面する少子高齢社会。新しい家族が作られず、産まれる子供の数が極端に減っているなか、長生きできるようになった高齢者の数だけが増加していきます。2060年には高齢者層(40%)が、働き手層(47%)とほぼ同比率になりますが、私たちはこのような社会を経験したことがありません。まったく違う社会を生きるためには、個人と社会の価値観を変えることが求められます。

特に高齢者の医療は、大きな発想の転換を迫られています。高齢者は治療の難しい疾病や障害を抱えながら、長く生きるわけですから、医療は治療や救命を目的とした「治す」役割ではなく、その人の暮らしができるだけスムーズに進むことを「支える」役割になります。「医療モデルから生活モデルへの転換」という言い方もされます。暮らしを優先させるためには、病院や施設という医療やケアだけに特化した場ではなく、あくまでその人らしい暮らしが継続して営める場(家)で、地域のさまざまな職種(医療や介護、歯科や薬剤、リハビリなど)や、インフォーマルなサポートとも連携しながら、今まで通りの生活の継続を実現していくことが大切になってきます。



国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(2012年)

● 介護が必要な時どこで暮らすか



東京家政大学松岡洋子准教授作成資料より改変

老いの自覚とつきあい方

長生きが当たり前の一億総長寿時代には、寿命の長さだけでなく、その質の向上、心身をできるだけ健康な状態に保っておくことが重要になってきます。後期高齢者とよばれる75歳以上になると、残念ながら老いによる心身のさまざまなトラブルが生じてきます。それらが生活機能の低下につながると、自立した暮らしの継続が困難になります。

また男女で生活機能の低下原因が違うため、日々の暮らしの困難さの種類や程度も違い、平均寿命と健康寿命の差や自立度の変化にも大きな差があらわれます。高齢期は男女差も含め、個人差が最も大きくあらわれる時期でもあります。

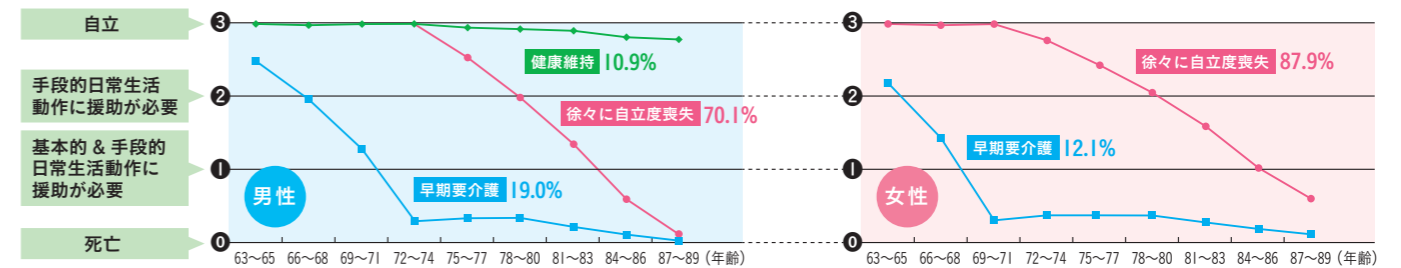
自分自身の健康に「関心と責任」を持つことが、これからの高齢者には求められてきます。ご先祖様の倍以上も長生きできるようになったことには素直に感謝しながら、「長い老後」という未知の世界を良く生きるためには、まず老いを知ること、そして自分の老いと真摯に向き合うことから始めましょう。

● 平均寿命と健康寿命

	男性	女性
平均寿命(2013)	80.21歳	86.61歳
健康寿命(2013)	71.19歳(約9年)	74.21歳(約12年)

出典：厚生労働省「厚生科学審議会(健康日本21(第二次)推進専門委員会)」(2014)

● 自立度の変化パターンー全国高齢者20年の追跡調査ー



出典：秋山弘子「長寿時代の科学と社会の構想「科学」」岩波書店2010