

あなたにも「ヨタヘロ期」がやってくる

健康寿命と平均寿命の間のおよそ10年を「ヨタヘロ期」と命名。痛いところだらけで「ヨタヨタ・ヘロヘロ」とよろめきながら直進していると、自分(87歳)を明るく表現

講師 評論家 樋口恵子

著者のヨタヘロ体験の一例

- 調理がおっくう、食欲もわかず、中流型栄養失調症に!
- 84歳での建て替え引越して、金欠ウツに
- 近くの駅まで歩くと息切れ、街角にベンチがほしい
- トイレが心配で、長時間の外出をつい控え気味



「高齢社会をよくする女性の会」理事長も務める樋口恵子さん。最新刊『老くい、どん!あなたにも「ヨタヘロ期」がやってくる』(婦人之友社)も発売され、話題を集めています。今回の講座では「ヨタヘロ期」を楽しく生きるコツをお話いただきました。

「ヨタヘロ期」とは?

誰もが理想は「ピンピンコロリ」と言いますが、それはめったにありません。大抵、ピンピンスタスタからヨタヨタヘロヘロ、そしてドタリ。寝たきりになる場合もあるでしょう。私はこのヨタヨタヘロヘロの時期を「ヨタヘロ期」と名付けています。

政府は健康寿命の延伸を目標に掲げています。健康寿命は、自分の行きたい場所へ行ける、食事、トイレ、入浴が一人で行えるなど、自

立して生活できる期間だそうですね。健康寿命が尽きてからを「ヨタヘロ期」とすると、この時期をどう生きるかがとても大切です。私がそれを意識するようになったのは、体全体に違和感を持ち始めた80歳の頃から。一人で歩けるのですが、外出すると「ヨタヘロ」するようになりまし。階段は手すりがあれば、上ったり下りたりできますが、和式のトイレは使えませんが、そんな経験から、高齢者も歩きやすい街づくりとして、商店街や駅にベンチや清潔なトイレを整備して欲しいと思っています。

「人生100年丸」初代乗組員の誇りと喜びを

「ヨタヘロ期」に大切な3つのシヨク「食」「触」「職」

そんな「ヨタヘロ期」を生きる基本は、3つのシヨク「食」「触」「職」です。1番目の「食(シヨク)」は食べることをきちんとすること。私は少し前に輸血が必要ほどの大貧血を起しました。この病気の診断名を自分で「中流型無精性栄養失調症」と名付けました。冷蔵庫には中流家庭にあるような食料や飲み物はそろっています。でも80歳を過ぎたころから、朝目が覚めても、外出先から帰って来ても胃袋が食べ物要求しなくなりました。また食事作りが面倒になる「調理定年」にも陥りました。そういうことが積み重なり栄養失調症になってしまったのです。食生活を改めると貧血の症状もなくなりました。しっかりと食事をすることは生きることの基本だと強く感じています。

2番目の「触(シヨク)」は「コミュニケーション」。一人で食べている「孤食」の人の死亡率は、みんなと「一緒に食べている人の1.5倍」という研究結果もあるそうです。顔を見合わせながら食べられる仲間をつくっておくことはとても大事です。また年を取るとなかなか遠くへ行けな

くなり。地域社会に積極的に関わったり、自宅を開放して人に来てもらうのもいいかもしれません。3番目の「職(シヨク)」は働くことです。高齢者は社会や地域のために、役に立つような働き方をしたいと思っています。高齢者は非力ですが、無力ではありません。0はいくつ足しても0ですが、0・1は10個足せば1になります。力を出し合って、みんなで助け合い、地域の中などでルールを決めてお礼をし合うというふうな、いくつになっても働けるシステムというのをぜひつくって欲しいと思います。

現代は「人生100年時代」と言われるようになりました。中でもハイスピードで高齢社会化したのが日本です。私たちは先進国の中でもいち早く「人生100年丸」で出航しています。初めてのことで、分からないことだらけで、正確な海図もまだできていません。でも初代乗組員になれたことに誇りと喜びを持ちましょう。私たちができる国際貢献の中で身近にできることは、よりよい「人生100年丸」をつくりあげること。「ヨタヘロ期」が来ることを覚悟し対策を出し合って、健康寿命の延伸につなげ、「人生100年丸」の初代乗組員として世の中全体を明るくして生きていきましょう。