

PONO²

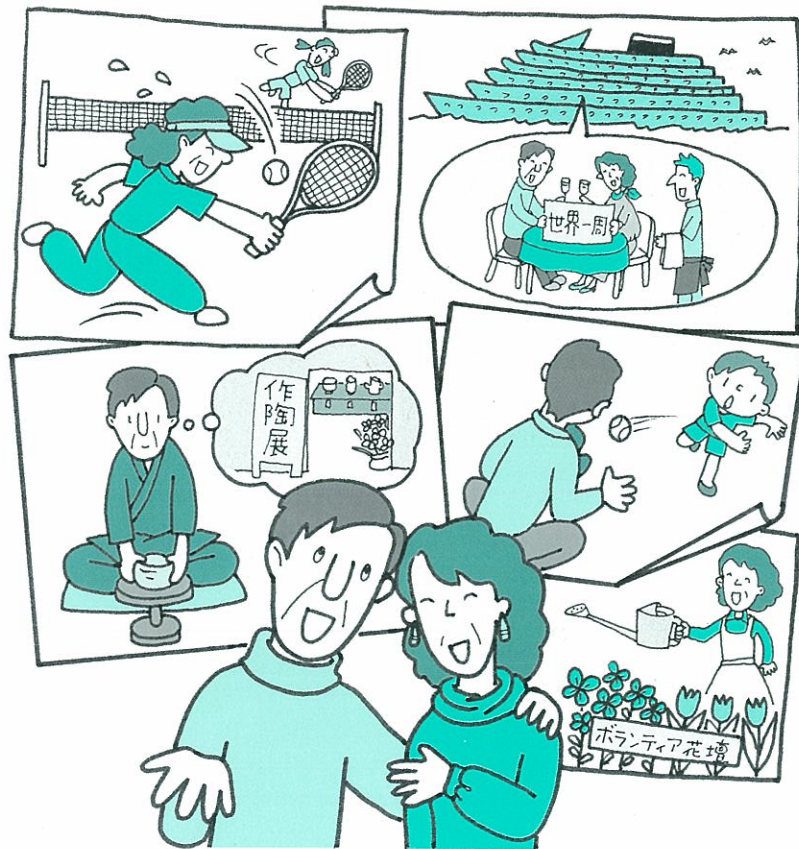
ポノ・ポノ

2006.3 発行 浦安市 経営企画部 企画政策課 人権・男女共同参画班
〒279-8501 浦安市猫実1-1-1 TEL 047 (351) 1111
編集：「ポノ・ポノ」vol.7 編集会議・市民編集員

vol.7

特集 いつまでもいきいき楽しく暮らしたい —あなたにもやがておとずれる高齢期

あなたにとって高齢者とは何歳からですか。その年齢になった自分がどんな暮らし方をしているか考えたことがありますか。人は必ず年をとり、やがて高齢期がおとずれます。今号では、いろいろな年代の意識や現状をおとして、高齢者ということを考えてみました。どんな年代でも、自立し、いきいきと暮らしていくためには何が必要か、今から考えて準備しませんか。



あなたの、私の、未来予想



浦安の20代~50代の男女8人に、高齢者の実態データをもとに浦安の現状をお伝えし、高齢者とは何歳からか、とあわせて自分が高齢者になったときどうありたいかについてインタビューしました。

回答者の年代や性別で、コメントに大きな違いはありませんでした。けれども、ほとんどの方が高齢者になった自分を想像するのは難しかったようです。8人のコメントから、あなたはどんな感想をもつでしょうか。あなたも、?年後の自分を想像してみませんか。

20代 男性

■ 高齢者は何歳から? — 65歳

高齢者というと、退職後を想像するので、ゆっくりした生活をおくっていると思います。娘が2人いますが、その頃は結婚していると思うので、奥さんと仲良くして、私の祖父母を見本に、孫、曾孫を生きがいにして生活したいです。経済的な心配は特になく、年金も払っている分はもらえると思っているし、願わくば、娘の夫に食わせてもらいたいですね(笑)。今は娘が玉の輿にのるように、かわいく育てていこうと思っています。

40代 女性

■ 高齢者は何歳から? — 75歳

あまり想像できませんが、のんびりとはできない性分なので、人と出会い、新しいことをして刺激のある生活をしていきたいです。そして、体力、能力も含めて、人間として成長し続けたいと思います。娘が2人いますが、将来養ってもらおうとは思いません。自分のことは自分で、と思っています。夫には、夫婦はお互い歩み寄る努力が必要だと思って接しています。

20代 女性

■ 高齢者は何歳から? — 65歳

日々3人の子育てに追われていますし、私の親もまだ50代なので、高齢者になった自分が想像できません。今は年金問題よりも子育て対策のほうに関心があります。だから、老後のための貯蓄より、少子化対策のために自分ももう1人産もうかな~と思っています。でも、老後は家族仲良く暮らして、夫婦、子ども、孫みんなで旅行したいなと思います。そのためにも、健康に気をつけています。

40代 男性

■ 高齢者は何歳から? — 70歳

高齢者になった自分は、まったく想像が付きません。子どもが生まれるとき、将来の金銭的な計画は立てました。年金だけでは生活していけないと思うので、今は定年退職を目指して働いている感じがします。定年後はしばらくゆっくりし、趣味などを見つけてほしいですね。やはり家族単位で楽しく過ごしたい。健康や体力には不安があるので、食生活などは気をつけようと思って、ポテトチップスを大きい袋から小さいのに変えたのですが……。

30代 男性

■ 高齢者は何歳から? — 60歳

仕事はペースを抑えながらずっと続けていると思います。年金も当てにならないと思うので、これから一生働く人も増えていくでしょう。健康面では肥満は万病の元だと思うので、太らないように気をつけています。お酒にお金をかけるのはもったいないし、健康のためにもアルコールは控えています。夫婦仲良くは基本だと思いますが、言いたいことは言って、我慢はしない関係でいたいです。

50代 女性

■ 高齢者は何歳から? — 75歳

高齢者=自分の親の年代と思っているので、自分が高齢者になったときをまだ想像できません。家族で寄り添うより、それぞれが自立して暮らしたいです。経済的な不安はありますが、子ども2人が自立しているので、その点では安心です。やはり、基本は健康であることだと思います。今は週に5日働いていますが、仕事を辞めたら、友人と一緒に芝居見物などしたいですね。

30代 女性

■ 高齢者は何歳から? — 65歳

仕事を通じて素敵な高齢者をたくさん見ているので、いきいきとした高齢者になっている自分を想像できます。将来のためにも今から健康には気をつけています。肉体的にはサプリメント(栄養補助食品)をきちんと摂り、ヨガを習っています。精神的にも健康でいられるように仲間を大切にしています。生涯現役を目指し、夫とも精神的、経済的に依存しないベストパートナーの関係でいたいです。

50代 男性

■ 高齢者は何歳から? — 70歳

高齢者になった自分は想像できませんね。でも、今から健康には気をつけていて、週末にやっているテニスは、精神的な健康にもなっています。約30年、浦安の大きい団地に住んでいるので地域になじんでいます。これから趣味を通じて仲間をつくっていききたいです。もちろん夫婦、子ども、孫とも仲良くしていきたいです。経済的には子どもはすでに独立しているので、夫婦2人で暮らすには不安はありません。



いま浦安の

すてきな人

伴康子さん

「会った人がみんな元気をもらえる人」と聞いて、さっそくポノ・ポノ市民編集員がおたずねしたのが伴康子さん。普段の暮らしぶりについてうかがいました。

強風の中、自転車に乗ってさっそうと現れた伴康子さん。その出で立ちは、鬼打ちめんの訪問着を自分でリフォームしたブラウス、髪には渋い色合いのカチューシャ、指先は控えめなマニキュアというものでした。

実は伴さんは82歳（大正12年生まれ）。「体を動かすことが大好き！」という伴さんは、同居している共働きの子夫婦を手伝って台所に立ったりしています。

若くして夫を亡くした伴さんは、家業を切り盛りしながら男の子ばかり3人を育て上げました。大きくなった子どもたちがスキーに行くのを見ては、いつもうらやましく思っていました。「スキーは男の遊びだと思ってあきらめていましたから」

やがて子どもたちはそれぞれ結婚し、孫が生まれました。あるとき、伴さんは孫の子守り役として、息子夫婦のスキー旅行についていくことになりました。スキー場の近くの温泉にでも浸かってのんびりするつもりでした。ところが、一緒に遊んでいた孫の姿が見えなくなり、探していると、「ゲレンデで滑っている息子の後ろからスイスイと滑ってついて来ているではありませんか！」

わずか20～30分で7歳の孫が滑り始めたことがとてもショックで、「孫が滑るのなら私だって！」と一念発起したのが58歳のとき。

さっそく、当時住んでいた地域の市役所にスキー教室の申し込みに行きました。3年がかりで滑れるようになり、「教室の閉校式のときに、最高齢参加者として表彰されたこともいい思い出です」

4年前に浦安にもスキークラブがあるのを知って入会し、今ではその仲間と一緒に夜行バスで出かけたりします。「スキーを始めた頃は、80歳くらいまで続けられるかなと思っていたけれど、今年も申し込んでいるのよ」と楽しそうにほほえむ伴さん。さらに、大好きなスキーをこれからも続けるために太極拳の教室に通い始めました。

「ときには45分の道のりを自転車で往復したりするんですよ」と言う伴さん。気が向けば電車を途中下車して美術館に立ち寄り、図書館では愛読している吉行淳之介の本を借りたりと、旺盛な好奇心を持ち続けています。

「年を取ると億劫になるので、なるべく動くことを心がけたほうがいいと思いますよ」と言う伴さんに、取材した私たちもあわてて背筋をピンと伸ばしてお別れしたのでした。

編集に携わって

この冊子は2005年度情報誌編集講座の受講者から募った「ポノ・ポノ」vol.7編集会議・市民編集員が作りしました。

河野悦子：編集員の中で今号のテーマを一番身近に感じているのが何を隠そうこのワタシなんです。我が家の高齢期は目前！
草野千明：集まってみれば、みなさん「野

つながりでビックリ。野に咲く花のような誌面になりましたでしょうか。

西野恵子：文章、イラストのひとつひとつに編集員がこだわりました。読者が高齢期を明るいイメージでとらえてくれたらうれしいです。

伯野朋絵：言いたいことを言って、心のままに動く。ただし上品に。ポノ・ポノに参加して実践しようと思ったこと。目指せ！ストレスフリー。

「ポノ・ポノ」の意味

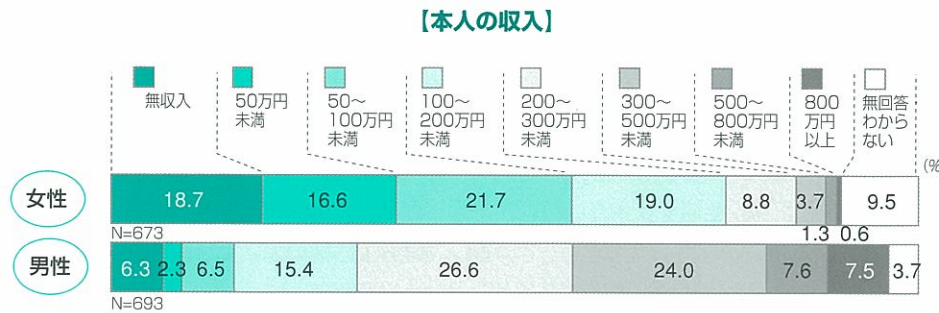
ハワイ語の「PONO」（意味は、正しさ、幸福、繁栄など）に由来します。2つ並べて「ポノ・ポノ」と声に出してみたときの響きが親しみやすいでしょう！

気になる！浦安高齢者事情

浦安市は市内の65歳以上の高齢者の実態を調査して、「浦安市高齢者等実態調査報告書」（平成17年3月）をまとめました。ここでは、男女の違いの大きい項目について取り上げました。このような調査の結果から、みなさんはいかがお思いになりますか。

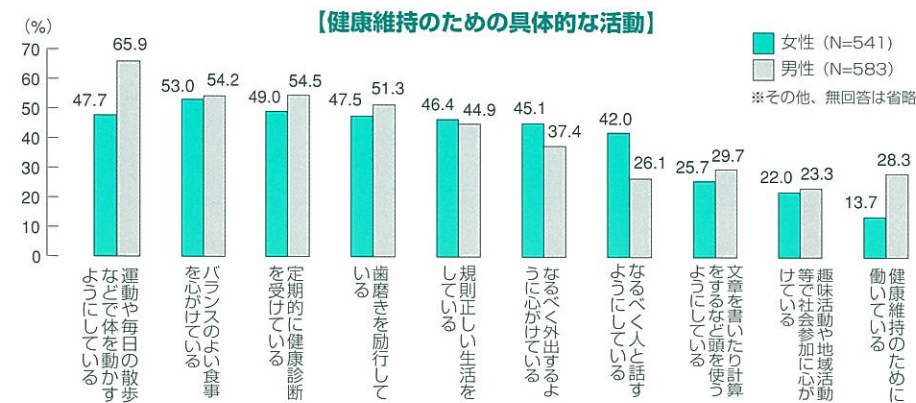
■ 男性に比べ少ない女性の収入

本人の年収では、男性に比べて女性の収入は非常に少なくなっています。200万円未満を合計すると、男性は30%程度ですが、女性は76%にのぼります。



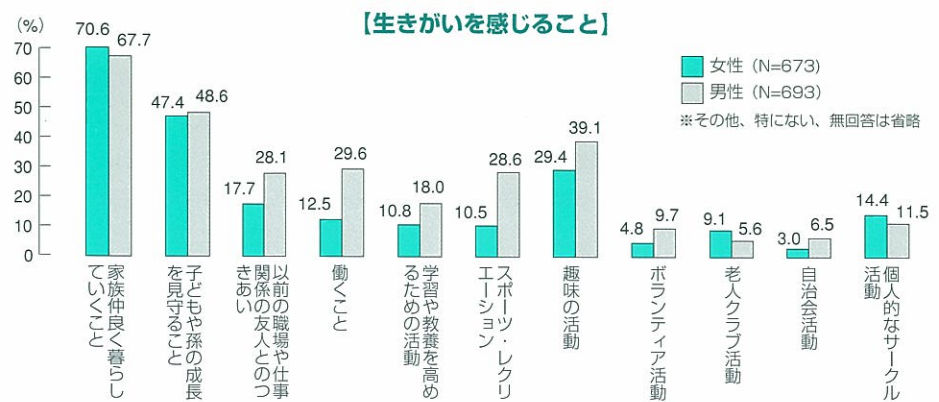
■ 動く男性、話す女性

健康維持のための具体的な活動では、「運動や毎日の散歩などで体を動かすようにしている」のは男性が多く、「なるべく人と話すようにしている」は女性が多くなっています。



■ 男性は活発、一方、女性は……

生きがいを感じることで、男女とも「家族仲良く暮らしていくこと」が最も多くなっています。しかし、男女の違いをみると、男性のほうが活発に行動している様子がうかがえます。



「夫在宅ストレス症候群」って知っていますか？



夫が定年退職などで家にいるようになると、イラストのような状況に妻が強いストレスを感じ、体の不調が引き起こされることがあると言われてます。肩こりや偏頭痛、高血圧、かいよう、うつなど症状はさまざまです。

ここまで聞いて、「夫に対して失礼な話」「病気なんて大げさ」と思われたでしょうか。でも、これが今話題になっている「夫在宅ストレス症候群」なのです。

定年を迎えた夫は、社会的なストレスから解放されるとはいえ、今までの生活と一変することにより、妻よりも精神的には不安定かもしれません。その時期を「今まで家族のために働いてくれたのだから」という気持ちで支える妻も、やはり生活パターンの変化に戸惑っているという状況ではないでしょうか。

定年後の夫婦は、仕事や子育てなどの役割分担から解放されます。定年後は、お互いをあらためて見つめなおすチャンスかもしれません。

うらやす NOW

浦安市では、高齢者が地域で生きがいを持っていきいきと元気に暮らせるように、さまざまな取り組みを行っています。そこで今回は、高齢者支援課の方に浦安市の高齢化の特徴や推進している事業などについて話をうかがいました。

浦安市の高齢化の状況と今後の対応についてお聞かせください。

浦安市の65歳以上の高齢化率は平成17年4月時点で8.9%と、全国の19.5%に比べ低くなっています。今後は、浦安市の中でもかなりを占める団塊の世代の方々がリタイアしていく状況にあります。高齢者の支援施策としては、60歳以上の方が入れる老人クラブや老人福祉センター、シルバー人材センターなどを中心とした活動に取り組んでいます。また、団塊の世代の方々がどういことを希望されるか、市民の方々のご意見などを聞き、より充実させていきたいと考えています。

具体的な事業としてはどのようなものがありますか。

ひとつは、「いきいき元気健康奨励事業」です。これは、ボランティアを中心に地域での活動をしていきたいと思っている方に、養成講座を受けてもらい、福祉施設などでの体験実習を通じ、地域での活動に参加するきっかけとしてもらう事業です。ご夫婦での参加も歓迎しています。

もうひとつは、「地域ネットワーク活性化事業」です。これは、一人暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯に、ボランティアさんが話し相手になったり、ホームサービスをしたりする事業です。定年後の方々や夏休み中の学生さんにボランティアになってもらうなど、地域の世代間交流にもつながればと思っています。