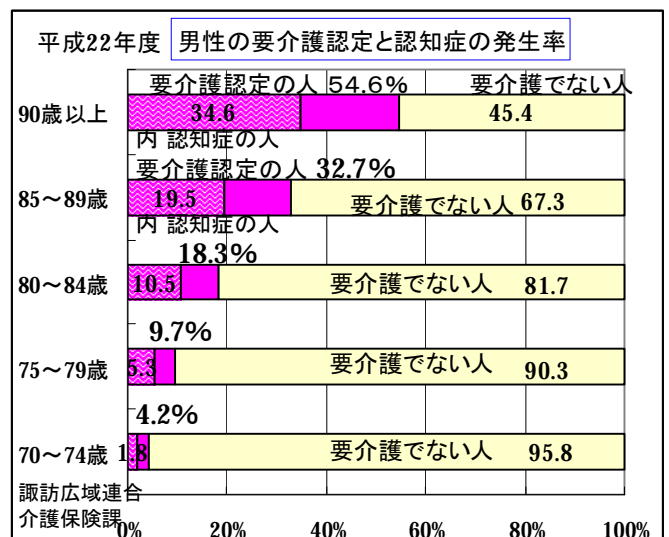
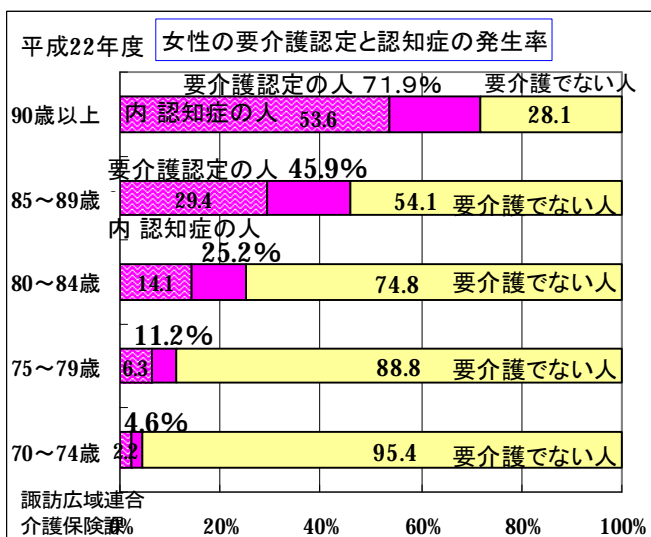


# 定年後は余生ではありません 長い第二の人生です

日本人の60歳の平均余命は男性が22.9歳、女性は28.5歳で、ほぼ男性は83歳、女性は89歳の寿命となりました（平成21年簡易生命表より）。介護生活や認知症があるといっても、大部分の人には80歳以後のことです。定年の60歳までの勤務生活を40年とすると、定年後にその半分以上の長い人生があることになります。しかも豊かな人生経験と、まだまだ元気な身体能力があります。

定年後の事を「余生」と呼ぶことがあります。この言葉には人生の大事は終わったという語感があります。それに対し、「第二の人生」という捉え方には、人生をその人らしく新たに開拓してゆくという積極的な姿勢があります。還暦とはよく言ったもので、労働や子育てから解放されてまさに人生のリセットです。新しい仕事に挑戦したり地区役員・ボランティア活動や孫育てなど、社会や家族の中での役割を持った居場所づくりは命の活性化になります。草花育て、写真、読書、スポーツ、旅行などの趣味や遊びを持ち、生活のリズムを自分らしく作ることで、日々の充足感が得られます。「第二の人生」で大切なことはこの二つを持てるか否かです。



# 長寿社会 人生には介護生活も認知症もあります

70歳の女性の平均余命は89.6歳とほぼ90歳になりました。しかし心身の衰えはすすみますから、女性には平均して6年半の介護生活があります。85～89歳の80歳代後半の女性では、45.9%の方つまり2人に1人が要介護認定を受けていて自分の力だけでは生活できませんし、29.4%の方が認知症と診断されています。90歳以上の女性では71.9%と4人に3人位は要介護認定になり、53.6%つまり2人に1人は認知症です。寿命が長くなりましたから、晩年には介護生活や認知症が誰にも訪れる可能性あるものになりました。

「ぴんぴんころり」などと言って、晩年の介護や認知症から眼をそむけていては、介護に直面したとき適切な対処ができません。介護される人、介護する人になったとき、様々な介護サービスを的確に選んで負担の少ない介護生活を送れるよう、早くから介護サービス情報に通じて準備しておくことが肝心です。と同時に、人生の終わりを迎えるときに、誰もが安心してその人らしく暮らせるように介護サービスの整備や福祉の地域づくりが必要です。日本社会はまだまだ不十分です。

