



ずっと若々しく  
生きるための

3

高齢者研究の第一人者が語る

つの秘訣

自分らしくイキイキと、心身ともに健やかに暮らすことは誰もが願うこと。  
川口雅裕さんに、ずっと若々しく生きるための3つの秘訣を伺いました。

秘訣 1

世代間交流より  
同世代交流

高齢期の健康や幸福感は、「環境」が大きく影響します。高齢期を充実させるには、社会参加や交流の機会を増やすことが大切。そこで私が推奨したいのが、世代間交流より同世代交流、さらには高齢者が集まって住むことです。高齢者が集うメリットはたくさんあります。話題が合い、一緒に遊べて、笑い合えること。また、身体の不調、これまでの喪失経験など、心身の痛みや辛さもシェアできます。その上、健康習慣の継続・強化を期待できる点もメリットです。同世代は同じ体力なので、例えばウォーキングをするにしても同じペース歩けますし、負けん気が出て「もうちょっと頑張ろう」という気にもなります。

決して世代間交流がダメだという話ではありませんが、若い人との触れ合いは「頭と体を使わなくなる（なんでもやってもらえぬ）」「年寄り扱いされる（老けた、衰えたと感じやすい）」という点でのデメリットも大きいのです。また、「人目を意識すると、心に張りが出て、身なりもきれいにしよう」と心がけるでしょう。だから、つながりや交流がどんどん減っていく高齢期に、同世代で集まって、「人目」を意識する暮らしは最高の健康法になると思います。

秘訣 2

早めの住み替えが  
おすすめ

健康維持に大切な役割を果たしているもの。その基盤となるのは、やはり「安全な住まい」です。現役時代から住んでいる家は、だんだん身体的な衰えに伴ってリスクになっていくことを忘れてはいけません。今の自宅のリスクを把握しておくことはとても大切です。

今の住まいの安全性を要チェック!

事故	<input checked="" type="checkbox"/> 段差や階段などで転倒しやしくないか
温度差	<input checked="" type="checkbox"/> 部屋が寒い。部屋によって温度差がある
災害	<input checked="" type="checkbox"/> 地震などの災害に耐えられる丈夫な家か、避難しやすいか
防犯	<input checked="" type="checkbox"/> 防犯対策は万全にされているか

「何があるか分からない」という不安が増してくる高齢期だからこそ、安全な建物や設備、必要になればサポートや介助が受けられる環境など、高齢期に相応しい家に住み替えることも検討しましょう。元気なうちの方が環境変化に適應する力があり、事故や病氣、衰えなど、高齢期のリスクに「備え」があると安心です。元気でいたいなら、元気なうちに住み替えをするのは賢明な選択と言えます。

秘訣 3

「シニア向け住宅」という選択肢

高齢期の暮らしに相応しい場所として「シニア向け住宅」を選ぶ人が増えていきます。主に介護サービスを提供するためにつくられた住まいが「高齢者施設」。それとは違って「シニア向け住宅」は、高齢者に配慮した安心・安全な環境で、規則や制限が少なく、自立して自由に暮らせる住まいです。

また、こうした「シニア向け住宅」は、コミュニティが重視されるため、一般の分譲マンションより共用部が充実していて、何かあったときに頼れるコンシェルジュサービスなども組み込まれているのが主流。ハードやソフト面での安全・安心とともに、趣味や運動の活動の場が近くにあり、同世代の仲間もいるなど、高齢期にイキイキと健康に暮らすための条件が揃っています。「シニア向け住宅」を選ぶのは、健康寿命を延ばすためという理由が多いのも納得できます。結局のところ、ずっと若々しくいつづけられるかどうかは、環境次第。高齢期にどんな環境に身を置くかが極めて重要だと思います。

川口雅裕



NPO法人「老いの工学研究所」理事長  
一般社団法人「人と組織の活性化研究所」理事