

平成29年10月11日

「煌めく人生、錆びつく人生 ～『高貴』高齢者へ～」

一色 尚

1. 人の一生

日本の人口（総務省h29.9発表） 1億2500万人

65歳以上の高齢者は3514万人（総人口に占める割合は27.7%）

2020年 日本人の4人に1人が65歳以上

石川啄木	尾崎紅葉	夏目漱石	宮沢賢治
森 鷗外	正岡子規	滝廉太郎	樋口一葉
二葉亭四迷	中原中也		

幼年期 → 少年期 → 青年期 → 壮年期 → 初老期 → 老年期

正月は冥途の旅の一里塚 めでたくもありめでたくもなし

(伝 一休禪師)

禅僧 仙厓<せんがい>の「老人六歌仙」（狂歌）から

- ・（ ）がよる黒子が出来る（ ）曲がる
（ ）ははげる（ ）白くなる
- ・（ ）は震う（ ）はよろつく（ ）はぬける
（ ）は聞こえず（ ）は疎くなる
- ・身に添うは頭巾襟巻杖眼鏡たんぼ温石尿管孫の手
- ・聞きたがる死にともながる寂しがる心は曲がる欲深くなる
- ・くどくなる気短くなる愚痴になる出しゃばりたがる世話焼きたがる
- ・またしても同じ話に子を褒める達者自慢に人嫌がる

僕は人間に生まれ、いろいろの生き方をしたが、皆いろいろの生き方をし、皆てんでんにこの世を生きたものだ。自分がこの世に生きたことは、人によって実にいろいろだが、人間には実にいい人、面白い人、面白くない人がいる。人間にはいろいろの人がいる。その内には実にいい人がいる。立派に生きた人、立派に生きられない人もいた。しかし人間には立派に生きた人もいるが、中々生きられない人もいた。人間は皆、立派に生きられるだけ生きたいものと思う。この世には立派に生きた人、立派に生きられなかった人がいる。皆立派に生きてもらいたい。皆立派に生きて、この世に立派に生きられる人は、立派に生きられるだけ生きてもらいたく思う。皆、人間らしく立派に生きてもらいたい。

2. 平均寿命と健康寿命

(1) 平均寿命

平均寿命とは

奈良時代 () 歳を越えていない、

江戸時代<19世紀> () 歳代後半、

大正 14<1925>年 42 歳

昭和 22<1947>年 () 歳を越えた

源氏物語「今年ぞ光源氏が () に
なり給いければ、御賀の事…」

竹取物語「翁、今年は () ばかり…」

「船頭さん」<s16>の歌

ゝ 村の渡しの船頭さんは ことし () のお爺さん 年はとっても
お船をこぐときは 元気いっぱい櫓がしなる ソレ ギッチラ ギッチ
ラ ギッチラコゝ

平成 28 年 男 () 歳、 女 () 歳

平均余命とは

現在の平均余命<h28>

年齢	0 歳	40 歳	65 歳	75 歳	90 歳
男	80.98 歳	41.96 歳	歳	歳	歳
女	87.14 歳	47.82 歳	歳	歳	歳

(2) 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

百寿者 昭和 25 年 全国で 97 人 平成 10 年 1 万人を超えた

平成 29 年 9 月 15 日現在 () 人

男性 () 人 女性 () 人

2050 年 百寿者は () 人になると予想されている

百寿者の特徴

() は平等だが、() は不平等

() 年齢 + () 年齢 + () 年齢
+ () 年齢 = () 年齢

WHO<世界保健機構> 健康達成度総合評価

人々が長生きし、寿命の地域格差がなく、患者が自ら病院や治療を選択することが可能で、治療への満足度が高く、病院が患者対応に際して差別を行わず、医療費を国民全体で負担し合っている国」

(3) 男性と女性

死亡につながるハイリスク因子<愛媛大学医学部>

男女とも 高齢やADL（日常生活動作能力）の低下
さらに男性では

女性では

日赤熊本支部の調査結果

元気な長寿男性

元気な長寿女性

(4) 長寿は、どんな人

生産性の高い高齢者とのんびり暮らす高齢者

陽気で楽観的な人とまじめで几帳面な人

一番長生きする人は

まじめさは実りある人生を送るための美德

寿命の長さは、根本的な生き方そのもので決まる

3. 『高貴』 高齢者へ

(1) 人生 90 年

人生は二毛作も三毛作も出来る時代

老いを加速させるものは負の思考

(2) 書くことの効用

読み書きの力

課題は、人に生き甲斐を与える

大事なことは

学問とはしごは飛んでのぼられず (柳多留拾遺)

(3) よく生きる

柄燭の明は、朝日より明るい

柏木哲夫 「人は、生きてきたように死んでいく」

年齢は単なる数値であって、意欲のある者に年齢はない

これまでが幸せであっても、

老年期が味気なく寂しいものであるなら、幸せな人生とは言い難い

幸福とは、幸福を感じる悔いのない生き方である

人間の幸せのかなりの部分は、他人や社会の役に立っていること、そして前向きに生きている充実感である。換言すれば、人の生き甲斐は、自分が世間に必要とされていること、そして学ぶべきものがあるという実感である。こうしたことを、確かめられて生きる人生がいちばんいい。