

# 「ピンピンコロリ」がいいですか？

青洲会クリニック

院長 植田保子

日本には高齢化に関して、3つの世界一があります。(2015年)  
 ①平均寿命・男女平均で83.7歳は世界一。

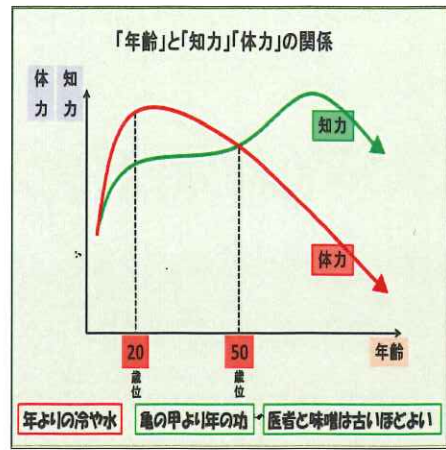
男・80.5歳。女・85.8歳。  
 ②高齢化率・高齢者の割合が世界一。

③高齢化速度・世界一急速に高齢化が進んでいる。

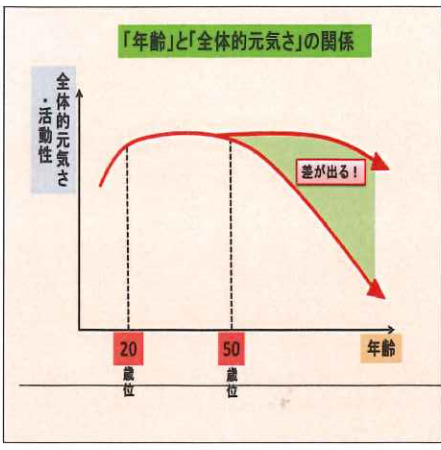
世界の多くの国が、日本は今後の高齢化社会にどう対処するか注目しています。うまく乗り切ったら参考にしようと思っっているでしょう。

私自身高齢者と呼ばれ、間もなく後期高齢者へ無理やりされるのは、憤りに近い感慨があります。それはともかく、高齢期をどう生きるか考えなければいけません。よくピンピンコロリがいいといわれます。皆さんはどうでしょう？私自身は、寝たきりはつらいけど、少し用意する時間が欲しいと思います。本日は、45年間の医者生活で、自身で考えた、高齢期処世術を述べてみます。

一般に体力は青年期をピークに衰えてきますが、知力はかなり年齢まで衰えず、人によっては経験を積んで向上する方もたくさんいます。



「医者と味噌は古いほどよい」は私が勝手に作ったわけではありません。高齢になると、体力気力に個人差が大きくなることも事実のようです。



一般には、健康のために、「あしろうこうしろ」ということが多いようですが、本日は趣向を変えて、**してはいけないこと**を取り上げてみました。あくまで、私のおすすめですから、参考にしてください。

### 高齢者がしてはいけないこと その①生活面で

**早寝早起きにごとわらない**  
 →自分に合った生活リズムで快適に過ごす。楽しもう。  
 →眠れないという人が多すぎる。いつでも寝られるよ。  
 一般的睡眠時間：2歳：12時間  
 20歳：8時間  
 70歳：6時間

**熱い風呂・長風呂は止めよう**  
 →入浴はかゆい体力を使う。日本では入浴中に急変することが多い。  
 →疲れている時は、シャワーで済ませよう

### 高齢者がしてはいけないこと その②運動面で

**きつすぎる運動は止めよう**  
 (ずっと運動してきた人はある程度いいけど) 百害あって一利なし  
 適切な運動--ウォーキング、スクワット、ヨガなど

**運動してはいけない時間・時節など**  
 時間：起き抜け、食後、空腹時  
 時節：酷暑時、厳寒時  
 気分：気が乗らないときは止めよう

### 高齢者がしてはいけないこと その③食事面で

**粗食は止めよう**  
 蛋白豊富でおいしいものを食べよう

**一食一食のバランスにごとわらない**  
 (糖尿病など食事治療が必要な人は除く)  
 →1日ごとのバランスで考える  
 →数日単位でのバランスを考える  
 →1週間単位でのバランスを考える

### 高齢者がしてはいけないこと その④総合的に

**じたばたするのは止めよう**  
 '泣いても笑っても後〇〇年'でも、あと〇〇年も生きられるぞ  
 '高齢期は人生の集大成'  
 '終わりはければすべてよし'  
 '死後の褒め言葉は、子孫への最高の遺産'

**おとなしくしているのは止めよう**  
 元気な高齢者がたくさんいる  
 高齢者は社会のお荷物ではない  
 高齢者の逆襲--元気な高齢者は社会に出て何らかの役割を担おう!!

生きていく私たちの体は細心のメンテナンスを要求しています。その管理者は私たち自身です。甘えさせすぎず、無理させすぎず、最高の愛情をそそいであげましょう。