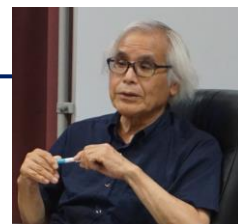


# 西神ニュータウン研究会 会報

第230号 2023年8月

## ■第230回例会記録

- ・日時 2023年7月18日(火) 18:00~20:00
- ・場所 ユニテ特別会議室 ・参加20名
- ・テーマ 「素晴らしき哉 人生100年時代  
～シニアの活躍で社会活性化魅力化～」
- ・講演者 楠本 利夫 氏  
博士(国際関係学)、  
シニアルネッサンス研究会会長

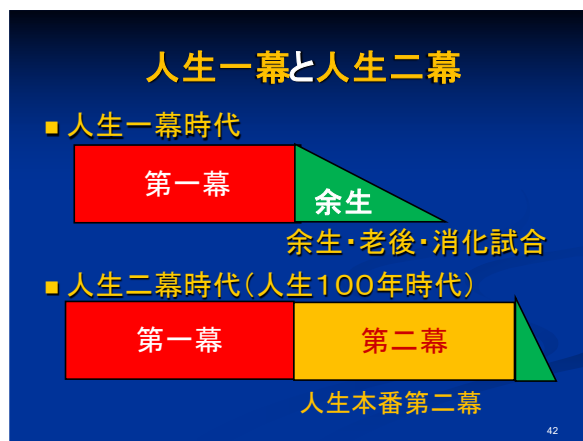


## ■「人生第二幕」で輝く生涯元気シニア

- ・①人生を楽しみ、②生きがいを追求し、③「生涯健康脳」を保ち、④「生涯元気」で、⑤充実した人生第二幕を送るためにすべきこと。
- ・人間は、加齢で身体は衰えるが、人格や能力では、生涯発達を続け、老化で失うものを精神面や能力の円熟で輝く。
- ・「一隅を照らす」：自分の場所で、目立たなくても、できることに全力を尽くして輝く。

## ■人生第二幕には、人生の醍醐味(最高・最上の味わい・楽しみ:the best part)満載

- ・シニア期は人生の豊饒期・収穫期。
- ・今、この瞬間、こうして生きていることは素晴らしい。  
人生に感謝し人生を楽しみ輝く。
- ・第一幕はリセットし、第二幕を楽しむ。
- ・第一幕の失敗は、すべて忘れる。
- ・第一幕の栄光は、「秘すれば花」
- ・失ったものを嘆くより、今あるものを大切に。
- ・過去は変えられないが、未来は創れる。



## ■なぜ今シニア活躍社会か 世界有数の超長寿国・日本

- ①平均寿命延長：この20数年で、平均寿命が3割(女性20年、男性18年)も伸びた。
- ②人口の3割がシニア(65歳超)：3627万人のうち、約半分(46%)が「65~74歳」
- ③シニアの若返り：65~74歳は高齢者ではない。社会で活用を(日本老年学会提言)。
- ④シニアの活躍で社会活性化・魅力化。 ⑤シニア活躍社会への環境準備。

## ■シニアは若い:「若返ったシニア」日本老年学会提言

- ・日本人の肉体年齢は、過去10~20年で、5歳~10歳若がえっており、「高齢者」の定義を、現行の「65歳以上」から「75歳以上」に見直すべき。
- ・65~74歳は心身が健康で活発な社会活動ができる人が多いので、「准高齢者」とし、就業やボランティア参加できる枠組みを創設すべき。 ・高齢者：75~89歳。 超高齢者：90歳~

## ■「生涯健康脳」を保つ「生涯元気シニア」「生涯健康脳」を保つ三つの習慣

(生涯健康脳：人生を終える直前まで認知力を健全に保った状態で生活できる健康な脳)

①知的好奇心：脳の最高の栄養

②運動：足腰を鍛え、脳の血流を増やし、新陳代謝活性化。まず、1日30分の散歩から。

③コミュニケーション（交流と対話）

- ・知的好奇心が「生涯健康脳」維持の土台
- ・脳はワクワク状態を保てば活性化を続ける。
- ・「死ぬまで元気は脳次第」

## ■シニア活躍社会の向けての「シニアの復権」

・①人生を楽しみ、②生きがいを充足し、③「生涯健康脳」を保つ生活習慣を維持することで、「生涯元気シニア」に。

- ・積極的社会参加：学び、就業、社会貢献等
- ・尊敬される人生の先輩：

「シニアオブリージュ」（シニアの矜持—自分の能力を信じていただく誇り・プライド）

- ・一隅を照らす：自分の場所で輝く

## ■人生第二幕でのシニアの選択肢 生きがい追及・人生享受の手段

- ・学び 知的好奇心充足
- ・研究 事実発見の楽しみ
- ・趣味 趣味追及・深化で人生享受
- ・就業 仕事は最高の老化防止策
- ・友人 生涯の友
- ・社会貢献・ボランティア活動等
- ・一隅を照らす 自分のいる場所で輝く

## ■シニアの就業は立派な社会貢献「シニアはボランティアを」の思い込みを捨てる

- ・シニアは現役世代と補完的・競争的に就業  
現役は先発、シニアは救援・代打・守備要員。
- ・シニアの就業はボランティアではない。シニアの報酬も現役と同水準にするべき。
- ・シルバー人材センターは有償ボランティア

## ■シニアの運転は事故を起こさない工夫と覚悟で

- ・運転する限り、事故は避けられないが、工夫と覚悟で、事故確立を低くすることは可能。

①安全運転「サポートカー」導入

②事故遭遇確率をゼロに近づける工夫

- ・地域限定：交通混雑地・都心回避
- ・目的限定：近隣の買い物・通院等
- ・時間限定：日の出から日没まで運転

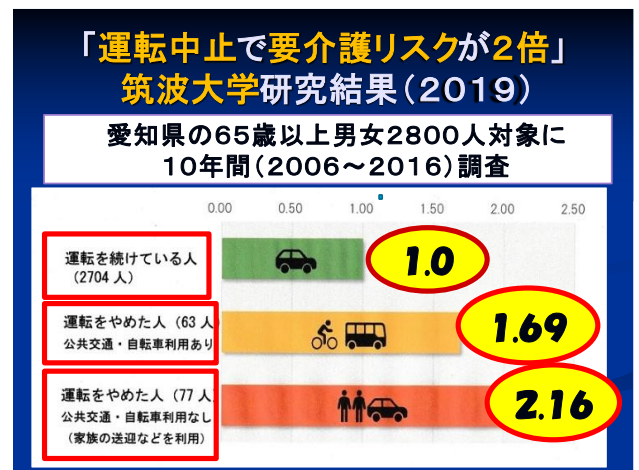
③運転中は、「発生確認」

## □意見交換

○高齢者は車なしでは、生活できない。西区では、バス路線のない地域もある。

→ 免許返納は、個人の意思で、判断してください。

○もっと発信してください。特に、若い年代に。



<文責橋本>

西神ニュータウン研究会

〒651-2103 神戸市西区学園西町1-1-1  
TEL : 078-794-4970 FAX : 078-794-4910  
<http://seishin-ntken.net>

UNITY内