

## 第4回 社会とのつながりを保つために

前回の運動に続いて、高齢者の“あるある”について皆さんにお聞きします。こんなことをやっていませんか。

- ・ 一人で黙々と散歩している。
- ・ 図書館や喫茶店で、一人で時間をつぶすことが多い。
- ・ コロナで外出する習慣がなくなってしまった。友人たちと集まる機会が減った。
- ・ 近所付き合いは通りがかりに挨拶する程度。

コロナもあって、高齢者の孤立が増えています。孤立は喫煙と同等に健康に悪いとの報告があります。リタイアした人は、昔いた会社との接点はどうしても減少するし、体的、金銭的にも遠くに出かけていくことがだんだんおっくうになってきます。

そうした時に大事なのは地域と関わり合いを持つこと、とよく言われます。でも、長い間の会社勤めで家には寝るために帰るだけ、という生活を送ってきた人にとっては、いきなり地域とのふれあいと言われてもなかなかハードルが高いものです。

ではどうすればいいか。体験談をご紹介します。

75歳になったSさんは、地域での活動のきっかけをつかみたいと考え、地域の自治体の窓口で相談に行きました。そこで種々の情報を得た上で、子供たちへの「絵本読み聞かせ」の活動に参加することになりました。絵本読み聞かせといっても簡単なことでなく、それなりのトレーニングが必要なのですが、その過程で仲間もできました。現在ではリーダーとして活躍されているそうです。

体験を通じて分かったのは、自治体では高齢者が地域活動に参加することを勧め、活動の紹介や仲介を積極的に展開しているところが多い、ということでした。

行政側の思惑としては、高齢者が活発に社会参加してくれば健康的な生活を維持して医療費が削減できる、という現実もあります。ならばそれを逆手にとってうまく活用しない手はありません。こちらのメリットにもなります。

自らアンテナを広げれば、今住んでいる地域には自治体のほか自治会や同窓会、ボランティア団体活動など後押ししてくれる人は多いはず。太極拳、ラジオ体操、健康マージャンなど自分に合った趣味から社会貢献活動まで多彩な扉があります。一歩踏み出してみましょう。

もう一つ、社会とのつながりを考えるうえで、高齢者の「運転免許返納」問題があります。とくに2019年の東池袋自動車暴走致傷事故は社会的反響が大きく、当時87歳の受刑者の運転能力が法廷で裁かれました。

以来、「80歳を過ぎたら免許返納」が一種の圧力となっているように感じます。この連載で述べてきたように「健康常識」は年齢だけでなく人によってさまざまです。運転を止めることで社会とのつながりは相当程度阻害される、のは事実で、問題のない人まで返納しなければならないとすれば疑問を感じます。

もちろん東池袋の事故のようなケースは論外で、車庫入れなど運転技術で衰えを自覚した時は、スッとやめるべきでしょう。

一方で運転するという行為で脳の多くの機能を使い、認知機能の衰えが感じられない人もいます。運転技能の低下は個人差が大きく、本人にはわからない場合もあります。周りの人ともよく相談しましょう。

以上