

# 健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和4年12月発行

第245号

## 「生きがい寿命」を延ばそう！

新潟大学大学院医歯学総合研究科

十日町いきいきエイジング講座 特任助教 白倉 悠企 氏

近年、日本語の「生きがい」という言葉・概念が日本人の長寿や健康の秘訣として、海外にも「ikigai」として紹介され、注目を集めています。日本人であれば誰もが知っている「生きがい」という言葉ですが、その意味や各々の生きがいについて意識して考えている人は少ないかもしれません。海外では「喜びや期待感をもって、朝起きて一日を始める理由を与えてくれるもの」といった表現で生きがいが紹介されています。日々成長するお子さん・お孫さんの存在、趣味の活動、地域の人との触れ合い、畑仕事など、今日を生きる喜び、はりあい、意味を実感させてくれるものが、正に私たち日本人が「生きがい」と呼ぶものではないでしょうか？そして、昨今、生きがいの有無と人々の長期的な健康状態の関係を示す研究結果も発表されており、生きがいを持っている人は、持っていない人に比べて死亡率、介護認定を受けるリスク、認知症やうつ症状を発症するリスクなどが低いことが分かっています。

生きがいを感じながら日々を過ごすために、健康づくりや「健康寿命※1」を延ばすことはもちろん大切です。しかし、生きがいは何歳になっても、そして病気や障がいを超えても（健康寿命を超えた先にも）追いつめられるべきものであると、私はある本との出会いから学びました。昭和時代にハンセン病療養施設長嶋愛生園で長年精神科医として勤務した神谷恵美子先生は、著書「生きがいについて」の中でこう書いています。

「たとえば肢体不自由である上に、視力まで完全に失っているが、なお窓外の風物のたたずまいや周囲の人々の動きに耳をすまし、自己の内面に向かって心の目をこらし、そこからくみとるものを歌や俳句の形で表現し、そこにいきいきとした生きがいを感じているひとはかなりいる。」

この本を読んだことをきっかけに、私は最近地域の方々に健康寿命だけでなく、「**生きがい寿命（生きがいを感じながら日々を生きる期間）を延ばそう！**」と折に触れ呼びかけています。なぜなら、健康であること、病気にならないことは目標（手段）であって目的ではありません。私たちが目指すべき本当の目的は私たち一人ひとりが喜び、幸福感、充実感、そして生きがいをもって生きる日々が少しでも長くなることではないでしょうか？

メディアでは生き生きと活躍する100歳を超えた音訳ボランティア、90歳を超えた現役の看護師やフィットネスインストラクターの方々が紹介されています。新潟県の職員だった75歳になる私の父は今年何度

目かの挑戦の末に、保育士の資格を取得しました。皆さんも年齢、病気、障がいを理由に生きがいを追い求めることを諦めず、ぜひご自身の興味を追求し、新しい可能性を探索し、それぞれの「生きがい寿命」を延ばしていただきたいと思います。

※1 「健康寿命」とは：日常生活に制限されることなく、健康的に生活を送る期間

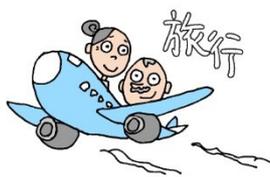
ウォーキング



写真



(ぼんさい)



旅行



フラワーアレンジメント



俳句



手芸



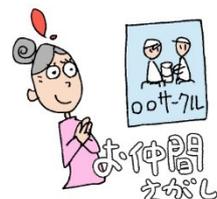
音楽



美術館めぐり



お仕事をやらせよう



お仲間をさがし



テーマ旅行



ボランティア?



趣味の料理



園芸



副業