

# 新老年期時代をどう生きるか

島崎 弘幸

元人間総合科学大学 健康栄養学科 教授  
(生化学・栄養学／理学博士)

2023年9月13日

2023年9月9日、男の住む鉄筋長屋では、コロナで3年ほど中止していた敬老会を再開した。この4月から、男は自治会の班長を務めている。管理組合の理事と自治会の班長は輪番制で、数年ごとにどちらかが回ってくる。

長屋は1985年(昭和60年)の建設で、すでに38年を経過しているが、今も、初代の入居者が多く残っている。比較的閑静で敷地は広く、総合病院や、子供たちの学校、それにJRの駅も近い。管理組合も自治会も組織としてしっかり機能しており、入居希望者は今でも多い。新築時に40歳～50歳で入居した人たちは、今は78歳から88歳になる。敬老会実行委員として知りえた知識によれば、この長屋(538世帯)に現在199名の後期高齢者(75歳以上)が住んでいるという。市からわずかではあるが、人数分の祝い金(敬老会への補助金)がもたらされた。

敬老会(参加者は75歳以上)では、食事会、抽選会、歌の会などの他に、高齢者のための「健康と栄養セミナー」を企画した。男はその担当(世話人)の一人で、自らセミナーの講師を務めることになった。多少、負担に感じていたが、苦労は他人のためならずで、退職後、日々、暇を持って余している男には、生活に若干の緊張をもたらす良い結果となった。48枚のスライドをすべて新しく作ったが、何度も練り直しているうちに、これまで考えたこともなかったアイデアが浮かんで楽しかった。タイトルは「新老年期時代をどう生きるか」とした。新老年期時代という言葉は、男が今回の講演に当たって考えた言葉であるが、既に使われているかも知れないと思って、最近話題の人工知能・生成AI(Bing)を使って検索してみた。

日本は世界で最も高齢化が進んだ国であり、令和3年10月1日現在、65歳以上の人口は総人口の28.9%に達しています<sup>1</sup>。このような高齢化社会において、高齢者が自立し、社会に貢献する力を発揮することが求められています。日野原重明氏は、75歳以上の人々を「新老人」と呼び、若い世代から庇護を受けるのではなく、精神的にも身体的にも自立が可能な「老人のエリート」として社会に役立つことを訴えました<sup>2</sup>。政府も、「人生100年時代」に向けて、幼児教育の無償化やリカレント教育<sup>\*</sup>の拡充など、

人づくり革命の基本構想を策定しました<sup>3</sup>。新老年時代は、高齢者が人生を楽しみながらお金を使うことで経済活動にも貢献する時代でもあります。

※リカレント教育：学校教育からいったん離れたあとも、それぞれのタイミングで学び直し、仕事で求められる能力を磨き続けていくことがますます重要になっている。このための社会人の学びをリカレント教育と呼んでおり、厚生労働省では、経済産業省・文部科学省等と連携して、学び直しのきっかけともなるキャリア相談や学びにかかる費用の支援などに取り組んでいる。

この最後の「お金を使うことで・・・」の文章には、男も高齢者の一人として少々抵抗を感じるが、他はまずまず納得できる。新老人という言葉もすでに使われていることが分かった。ただ、日野原氏（聖路加国際病院名誉院長(故人)）は、「新老人、老人のエリートになろう」と呼び掛けているが、男は、呼びかけではなく、既にその時代になっていると思う。その根拠は次に記すが、スライドや口頭での説明と違って、短い文章での説明は難しいかも知れないが・・・。

### 昭和の時代に比べ日本人は若くなった

吉永小百合さん、栗原小巻さん、タモリさんの近影をインターネットから借用した。1枚のスライドに3人の顔写真を載せて、この皆さんは1945年(昭和20年)のお生まれで、現在78歳。若いよね、と言ったら会場がざわついた。種を明かせば、講演を始めるにあたっての“つかみ”である。ちなみに演者も同年生まれだと明かしておいた。



### 日本人の平均寿命(昭和と令和)

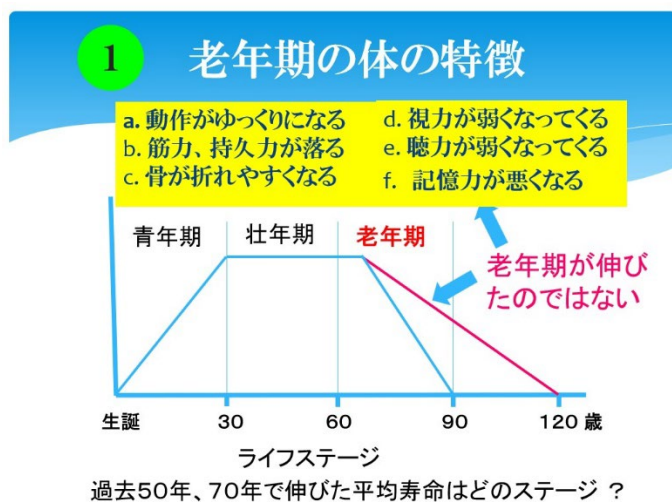
今年WHO(世界保健機構)が発表した世界各国の平均寿命では、日本人は84.3歳(女性87.57歳、男性81.47歳)で、世界一である。比較のために、1975年(昭和50年)の平均寿命を見ると、女性76.89歳、男性71.73歳で、この48年で男女とも約10歳平均寿命が伸びている。

1955年(昭和30年)ではどうかと生成AIに問うてみると、女性67.75歳、男性63.60歳だと分かった。なお、生成AIの答えに、まだ若干の不安を感じる男は、使い慣れたGoogleでも検索を試みたが、同じ数字であった。日本人の平均寿命は約50年で男女とも約10歳、70年で約20歳伸びている。これで吉永小百合さんや栗原小巻さんが78歳という年齢のイメージと違う若さの秘密が説明できる。

### ライフステージ

この70年で伸びた平均寿命(約20年)は、人のライフステージ、青年期(～30歳)、壮年期(31歳～64歳)、老年期(65歳～)のうち、どのステージだろう。行政は老年期を65歳からとしており、その年になると「あなたは一人でバスに乗れますか」「一人で買い物ができますか」などと言った質問用紙が

郵送されてくる。大概の人は「不愉快」に思ったことだろう。なぜ不愉快に思うのか？ それは65歳の自分が若いからで、昭和30年頃ならともかく、現代では、こんな調査を65歳で行うのは税金の無駄と思うからである。この70年間で伸びた平均寿命の20年は、壮年期である。昭和30年代には盛んに行われていた還暦祝い(数え年61歳)を、令和5年の今日、盛大に行う人は少ないだろう。81歳で行ったとしても違和感はない。



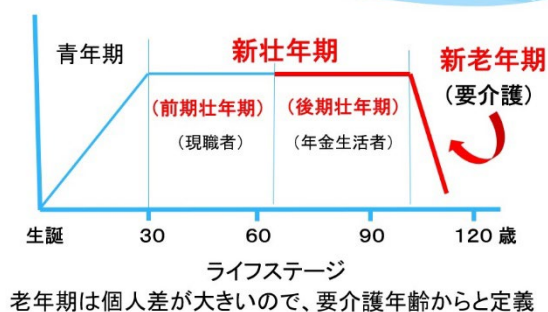
期」と定義すればよい。健康寿命の範疇から外れたとき、言い換えれば「自力で生活できず、介護が必要になったとき」が、新しく定義・提唱する「老年期」である。セミナーの後半は「新」壮年期の生き方「栄養と運動」について解説した。

ただ、老年期を何歳からと決めるのは難しい。80歳、90歳で元気に働く人がいる一方で、60代、70代で介護が必要な人もいる。何歳からと決めることは難しいので、老年期の年齢は不問としてはどうだろう。

厚労省は「健康寿命」の定義(言葉の説明)を「日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間」としている。だったら、その期間は「老年期」ではなく、新しく「壮年

## 2 新しい「老年期」の定義

年齢／そんなの関係ない



### エピローグ

参加者は50人ほどだったが、みんな「老年期」から「壮年期」へと若返って、喜んでもらったのは嬉しい。これが男にとって、人生の花道(最後の講演)かも知れないが。

## 【 島崎弘幸 著書紹介 】

- ・40 歳からはじめる健康学：知っておきたい栄養の話 島崎弘幸 著（平凡社 2012.12）
- ・過酸化脂質・フリーラジカル実験法 五十嵐脩, 島崎弘幸 編著（学会出版センター 1995.1）
- ・抗酸化物質：フリーラジカルと生体防御 二木鋭雄 ほか編著（学会出版センター 1994.6）
- ・活性酸素：化学・生物学・医学 二木鋭雄、島崎弘幸 編（医歯薬 1994.7）
- ・油脂の栄養と疾病 島崎弘幸、町田芳章 編（幸書房 1990.1）
- ・活性酸素：化学・生物学・医学 二木鋭雄、島崎弘幸 編（医歯薬 1987.7）

[Back](#)

元栄養学教授のコラム  
〔島崎弘幸〕TOP へ

[Home](#)

HOME PAGE へ