



「人生100年時代」という言葉が現実味を帯びてきました。

2050年には、日本の女性の平均年齢は90歳を超えるとも予想されています。

この引き延ばされた高齢期をいかに元気に楽しく、そして自分らしく生きられるか。

70代は「老いと闘う時期」、80代は「老いを受け入れる時期」です。老いを受け入れるということは、衰えを素直に認めて、それぞれに対応しながら上手に賢く生きようということです。

どんなに抗おうと、老いを受入れざるを得ない時期が、80代以降にやってきます。

その時、自分の老いをありのまま認めることが出来なければ、その後の10~20年を生きていくのは、ひどく辛いものになってしまうでしょう。

80代以降は、老いていく自然の成り行きを味わいながら、事故や大病で命を落とすこともなく、天寿を全うしつつあるからこそ、この老いを生きていると考えるといいのではないのでしょうか。

70代はヨボヨボ老人と元気ハツラツ老人の分かれ道、70代はまだまだ老いと闘える時期だと言えます。

「人生100年時代」、元気に歩き続けるには、フレイル予防が重要です。当センターでもフレイル予防教室を開催しております。積極的に参加して「人生100年時代」に備えましょう。

紺野 仁