

2017年4月10日

九州から日本を動かす! Let's move Japan forward from 九州! (29)

大都会と違って、地方都市には隣近所の人達が顔見知りということがあります。そのような人間関係が薄い東京へ人口流入が今後も続くというのは、残念と言うよりも、大変だろうなという思いを持っています。若者たちは、好きで東京に来ているというよりも、仕事を追いかけて地方から出て来るというケースも多いのだと思います。片道一時間以上もかかり、往復の通勤だけで体力を消耗する。ストレスも多い。また、生活コストも高いので、高給をもらっても手取り額は地方と比べてそう変わらない。それでも東京へ出ていく若者が減らないということは、我々地方の現役世代が、魅力ある職場を地元を作ることにもっと真剣になって取り組むことが大事だと考えます。

特に高齢化社会に関しては、地方には健康年齢を伸ばし明るく楽しく過ごす場所は多く作れると思います。明日やることがあり、今月中にやるべきことのある生活。あるいは、社会参加をするためのテーマを持っている。そのような意識や意欲をまず持っていることに健康寿命を伸ばしていく秘訣があるようです。

先日教わったことですが、こうした高齢者の健康寿命を伸ばすポイントは「きょうよう」と「きょういく」だとのこと。すなわち、「今日用」があるから外出の機会がある。「今日行く」所があるので楽しみだということ。

先日、厚生労働省が進めようとしているフレイル運動 (frailty) の活動に参加してみました。高齢者の皆さんは栄養も取り、運動もし、引きこもらず、フレイルサポーターというスタッフとともに大いに楽しく運動をしていました。

活動をサポートしている多くは、地元の中高年ボランティアの方々です。ボランティア活動を通して中高年も健康への意識を持ち、活動を楽しみ、高齢者の健康寿命を伸ばしながら自分たちも社会に役立っている。素晴らしいことだと思います。大都会には、こんなに多くの明るく参加してくれるボランティアは出てこないのではないかと思います。

麻生 泰