

いきいきはつらつ塾 - 地域活動を楽しもう -

講演「地域で何ができるだろう、新しい自分にチャレンジ！」

講師：西水元ナーシングホーム（特養）施設長 山本 茂夫氏

日時：平成14年6月26日

主催：杉並区保健福祉部高齢者施策課

主催者挨拶

今日は、「地域で何ができるだろう、新しい自分にチャレンジ」という題で、西水元ナーシングホーム施設長の山本茂夫先生からお話をいただきます。

山本茂夫先生につきまして簡単にご紹介させていただきます。

武蔵野市役所にご就職なさいまして、厚生課老人福祉係、その後、市の福祉公社の事務局長等を経まして、最後に福祉保健部長をなされました。その後退職なさいまして、それまでの夢でありましたレストランを開店なさいました。吉祥寺にございます「レストランえりか」で、ご家族の方やお手伝いしていただく方とレストランをされています。その後、それまでの経歴を踏まえまして、西水元ナーシングホームという特別養護老人ホームで施設長をなされています。

山本 茂夫さん

私は隣の武蔵野市で、市の職員を40年務めまして95年に定年退職しました。なぜかしら私は杉並区に共感を持っております。私は葛飾区の特養の施設長をやっているものですから、この前偶然武蔵野市長に会いまして「23区というのは、なかなか東京都の出店みたいで、硬いね」と話しをしたら、「いや、でも面白い区長が出ているよ、杉並の区長などはけっこう面白いよ」というお話しでした。

私は昭和48年に老人食事サービスという、ボランティアによる週3回の配食活動を行っておりまして、その時に「杉並区老後をよくする会」に白川すみ子さんという方だったと思いますが、その方たちが取材に見えて「自分たちもそういう活動をやりたい」というお話をされたことがあります。

その白川さんたちは非常に活発な活動をされていて、私の尊敬している一番ヶ瀬康子先生を顧問のような形にして本を出されました。その本の中で菊池さんという区長さんが、「杉並区老後をよくする会は、多機能多目的の老人ホームを作れ」と言いますが、（今はいろいろ老人ホームも変わってきていますが、）当時47、8年に多機能多目的というような運動をされたのは、日本のレベルからいうと目標があまりにも進みすぎていました。それでその方達が議会に請願された時に答弁したことは、「老人ホームを作るのは東京都の仕事だ、区はそういうことはやらないのだ」ということを言っておられたのを読みました。私どもは、緑寿園という昭和50年の10月にオープンした在宅サービスセンター、デイサービス、ショートステイというサービスを併設したものを48年に

は計画しておりました。ですから、杉並区の区長さんというのはずいぶん変わっておられと、はっきり言って遅れていると思っておりましたが、最近では歴史的な存在である浴風園を杉並区民のために活用され、なかなかその後おやりになることが優れすぎてあか抜けて、隣の武蔵野市民はなかなか利用できなくて私も困っておるわけです。

このあいだ浴風園に行きました。あそこには痴呆性高齢者の研究所があるので職員を連れて行きました。施設を見て回った時に、浴風園の理事長をしておられる板山賢治さんとお会いしました。「こんにちは」、「おう」、新しい施設がどんどん建っていきまして、「板山さん、ずいぶん杉並区から出してもらっているでしょう」と言いますと、「そーよ」と威張っていました。

もともと浴風園というのは関東大震災の時に、御下賜金で天皇陛下にいただいたお金で財団法人を作り、国が作った老人ホームです。それが今は杉並区民の施設になっております。ですから、いくら古い施設であっても老人ホームを作るためには、社会福祉法人としていろいろ自分のところで負担をしなければなりません。ところが、浴風園というところは中央高速道路に敷地を売って、新しい施設などを作っておりました。昔の大部屋の古い老人ホームでしたがそれを杉並区民のために立派な特養に建て替えています。

以前、老人ホームをいくら経営してもお金がもうかるわけがないものですから、浴風園も非常に財政的に苦労されていたと思います。実は一度、私の上司で助役をされていた田島さんという方が浴風園の事務局長をされていて、病院を建て替えるときに東京都から補助金を取るのに苦労した、という話をよく聞きました。ですから、杉並区に関しては非常に関心をもち共感を持っております。

武蔵野市というのは西荻窪の先なのです。東に隣接しているのが杉並区で、南側に隣接しているのが三鷹市です。三鷹市とは共に市なものですから、一緒に様々なことをやるわけですが、どうも三鷹市とは感覚が合いません。

ご存知かどうか分かりませんが、三鷹市の企画部長という人が、市役所のそばに止めてあった駐車違反と思われる車を、10円玉でこすって傷つけました。こすられた人は執念で、朝こすられるものですから張り込んで捕まえました。それで企画部長をクビになったという職員がいました。それから、市民課長か何かが窓口当番をやる時に、住民票を取るのに1回500円で、それをくすねて、それがバレてクビになりました。なんとなくみみっちい感じがします。

三鷹市と一緒にゴミ処理工場をやっていた時代がありまして、清掃工場が独立する時に私は清掃課長をやっていたのですが、いろいろありました。杉並区は東隣で三鷹市は南隣なのですが杉並区の行政は感覚的に合います。

それはともかくとして、このあいだ日曜日の午後5時50分ごろ東西線で帰りましたら、阿佐ヶ谷で止まってしまいました。吉祥寺で人身事故か何かあった模様です。私は日曜日でも出勤していきまして、娘たちが日曜日に夕飯を食べに来るものですから、7時位には帰りたいと思っておりました。そのうち電車が動きまして、ノロノロと荻窪駅までいきましたから、そこで電車を降りて関町行き

というバスに乗りました。帰り道がわからないので聞きましたら、関町2丁目ということで、そこで降りタクシーを拾って帰りました。意外に、荻窪駅からバスに乗って関町2丁目で降りてタクシーを使うと、20分もかからないで帰れました。私が杉並区に来るということは、時々サウナに来るぐらいであまり来ることはないのですが、なんとなく親近感を感じますし、感覚的に非常に武蔵野市と合っている感じがするわけでございます。

実は、いきいきはつらつ塾というネーミングは、このあいだ老人クラブの役員の方から電話がありまして「MIHの講演をやってください」という話でした。「なんだったかな」と思っていました。M = 武蔵野、I = いきいき、H = はつらつ学園ということです。私は昭和61年の時に老人クラブも担当していました、当時「いきいきはつらつ学園」というのをやっておりました。

当時の老人クラブの活動というと、福祉会館でお風呂に入ってステージでカラオケや踊りということが多いのです。それで考えまして、一般公募の高齢者30人と老人クラブの30人で、月1回1年を通して、午前中に市民講師の方に2時間講義していただきまして、午後はグループ討議をする。一日がかりですから大変な事業でしたが、とにかく老人クラブとそうでない高齢者が、仲良くなり一緒に何かできれば良いと思ひまして、ボランティア活動を目指したわけです。それがもう20年ちかく経つわけです。

ついでに、この私のことを一つだけ宣伝させていただきたいと思ひます。自分ではけっこう立派なことをやってきたと思ひておりますが、あまり知られていないのです。ただ、厚生労働省が組織変更になり、従来ありました社会保障制度審議会というのは解散しました。その時に政府に出した報告書に「これから年金も増えないので国の政策としてリバースモーゲージをやるように」という提案をいたしました。その後小泉総理大臣の諮問機関である賢人会議でも、リバースモーゲージをやるようにということになりました。

カタカナで少し分かりづらいのですが、リバースモーゲージとはアメリカで86年から全米退職者連盟が政府に働きかけをして、銀行に資産を担保に金を借りて死んでから金を返すという、その制度をやるように働きかけてできたのがリバースモーゲージで、逆担保といわれているものです。それを昭和56年に武蔵野市福祉資金貸付条例を作りまして、条例によってお金をお貸しし、亡くなってからお金を返していただくという制度であります。返済は不動産を処分するなり現金や不動産の寄付などどちらでもいいのです。老後一切のお世話をします、という武蔵野方式といわれているものです。それを担当しておりました。

国の基本的な文章の中に書かれているリバースモーゲージを行ひまして、色々問題もありましたが、制度を企画し実行したという点では一応歴史上の存在であるわけです。

それはともかくとしまして、公務員を40年間勤めまして、退職するに当たって自分の人生は、老後はどう過ごすべきかといろいろ悩んだわけです。それで、幸か不幸か私の長男が小学校に入るときに脳動静脈奇形という病気で倒れました。代々木公園で転んで青山外科まで行きましたが、そこでは手に負えな

いとこのことで、日赤医療センター、今の中央病院にかつぎ込まれました。その後5回目の脳内出血を起こし12年前に死亡しました。片麻痺ですし頭を何度も痛めていますから、就職は無理だろうと思ひまして「おとうさんが定年退職したら一緒にレストランでもやろうか」と言い長男を励ましていたわけです。12年前に死亡したわけですから、その義理はなくなったわけです。幸いに何年間か老人ホームで働くことができまして、本人も満足して「1日も早く社会復帰したい」と言っていました。やはり病気には勝てませんでした。

そういうこともありまして、退職に当たってこれといった特技というものはありません。私は小学校が国民学校1年生、また新制中学1年生と、新しい制度の転機の時に入学を迎えました。樺太から引き揚げてきて米沢という父親の郷里で中学に入りました。その時に『新しい憲法の話』という憲法の副読本がありまして、6月に千葉県野田の親戚の家に預けられて居候する時も、そこでも『新しい憲法の話』という本で学んだわけです。ですから普通の中学生より倍、新しい憲法は学んでいるわけです。

ですから、結婚する時に妻も仕事がしたいということでしたから、家事は分担しようとして話し合いました。私も特技があるわけではないですが、父親が死んで母親が働いていたものですから、時々晩飯を作るという経験がありますので食事は僕が作るということになりました。就職して最初のころは、夜学に通っていたものから妻が家事をしていましたが、子供が生まれてからは私が食事を作るということはずっと続けてきたわけです。子供の弁当なども全部作ってきました。妻の場合は保育園という交代勤務のところですから、帰りが非常に不規則です。私は借金して市役所から近い所に土地を買って家を建てたものから、昼休みに家に帰って買い物をして夕食の準備をすればいいということで地の利がありましたから食事を作ってきました。

同時に仕事の上におきましても高齢者、今お話ししましたように昭和48年に週3回の食事サービスを行ったわけです。これは、東京老人ホームというわが国最初の全室個室の特養を作りました日高登さんという方が、一緒にやらないかというお話しをいただきましたので行ったわけでありませう。

一人暮らしのお年寄り、栄養失調から血圧が上がって精神的な不安状態になり自殺未遂を起こしたケースがありました。ですからホームヘルパーを週3回派遣して、とにかく2日分なり3日分なり食事を作ってもらいました。その方の住まいは、武蔵境の境南町に、昔、多摩青果という青物市場がありましてそのそばでした。私がお年寄りに「ちゃんとお飯たべてるの」と聞きましたら、「菜っ葉を拾ってきて食べている」と言うのです。だから何を食べていたのかわからないわけです。それで食事をそのように管理してきたら元気になってきました。

ですから、高齢者にとって食生活は重要だということが一つと、それからもう一つはボランティア活動です。配食するのにボランティア活動が必要です。その武蔵野というところは難しいいろいろな学者がおりまして、松下圭一さんという政治学の権威の方がおられます。その方がコミュニティー構想というの

を出して、「コミュニティーセンターというものを作り、住民に自主的な活動をしてもらえばそれでいいのだ。自治体は何もやらない方がいいのだ」と議論に出されました。ですが、そうはいかないのではないかと。やはりコミュニティーの形成には、住民のコミュニティー活動が必要ではないか。コミュニティーというのは地域共同体と訳されると言われていますが、もともとは一緒にやるということなのです。ですから住民と一緒にやるという活動を通して、その地域が形成されていくというのがコミュニティー構想の本質だろうと思います。

ですからいちばん手始めに、お弁当を老人ホームで作ったのを車でステーションと呼ばれるところに3食とか5食とか配食し、お一人、お一人のお年寄りのところに届けていただくボランティア活動を昭和48年から行ってあります。交代でやりますからボランティアさんが大体280人くらいいらっしゃいました。配食するのは最初100食くらいで最盛時には200食くらいですから、ひとつのグループが3人で5軒くらい配ればよいということで、誰でもできる活動でした。まだその当時は、ボランティアという言葉に住民が抵抗を持っています、ボランティアをやるのはクリスチャンとか何かの篤志家とか偉い人がやるもので、私たちはお弁当を配るのをお手伝いしているだけです、と言っておられたわけですが、それが武蔵野市の地域活動の原点です。30人の小さな小規模特養とデイサービスセンターを造る時から住民に計画を話して参加していただき、住民参加型の施設運営ということでボランティアの方が何百人とおられます。

それから、昭和62年に造りました北町高齢者センターという単独型のデイサービスセンターは、山崎倫子先生という日本女医会の会長をなさっておられた方が、自分が住んでいるところの診療所の土地を寄付しますので、市が高齢者のために使ってくださいとのことでした。そこに単独型デイサービスセンターを作りました。そこは調理は完全にボランティアの人で、フロアのいろいろなプログラムもボランティアの方が行ってあります。そのようなことを行ってきまして、その主力は主婦の方々です。

シルバー人材センターというのを昭和51年に行いまして、武蔵野市のシルバー人材センターは、リサイクルセンターが有名で古い家具などを集めて再生する活動をしています。その中で一番人気があったのは自転車でした。古い自転車を再生し、リサイクルして使っていただくというのが特徴的な活動でした。あと、女性の活動の場があまり無いものですから、シルバー奉仕員ということも行いました。

いきいきはつらつ学園などということをやりましたけれども、高齢者の地域活動とかボランティア活動は、あまり活発でないことも事実です。特に男性の方はあまり参加されていないというのが実情だろうと思います。

実は私、武蔵野市の社会福祉協議会の地域活動計画を作るということにまた関係しております。それは、かねてから今度の介護保険制度というのを、私は一行政マンとして批判してまいりましたが、私たちの市長は全国に呼びかけて「反対だ」という大々的なキャンペーンをやりました。私は介護保険制度とい

うのは、国民に新しく2兆6千億円の負担を強いるものだ、十分な論議やコンセンサスも無しにそのようなことをやるのは問題だ、ということで批判をしてきましたが現在はすでに動いております。

私が思うに、介護保険の唯一のメリットは地域で住民が自主的な活動を行うならば、その財源として介護報酬を使うことができるということです。ホームヘルプサービス、訪問介護事業その他の事業も、最終的にNPOを作れば生かされるのではないのでしょうか。昭和48年に杉並区老後をよくする会の人たちが、マンションを借りて自分たちでお金を出して配食サービスなどでも苦労いたしました。そういうこともうまく知恵を使って組織的にやれば、その事業だけではなく、その事業で収益を上げたものも地域に還元できるし、自分たちの活動の財源としても活用できるのではないかと思います。

私はボランティア学者といわれる人たちから天敵のように散々攻撃をされてきました。なぜかと言いますと、昭和56年に先程お話ししました武蔵野市福祉公社というものを作った時に、協力員という制度を作りました。ホームヘルパーという人は市にもいましたし、それからシルバー奉仕員という制度も作りましたが、家庭の主婦の人に質の良いサービスを提供していただくということが必要ではないか、と思ひまして協力員という制度をつくり有償ボランティアと言いました。

そうするとボランティア学者の方からいろいろ批判されました。なぜ有償ボランティアということをやったかと言いますと、実際に利用者のお宅に1日2時間とか3時間とか週何時間か行ったとしても、たかだか何千円か何万円なのです。それは、お年寄りのところに行っても役立ちたい、市が行う仕事に協力したい、そういうボランティアな精神があるからこそ、若干の報酬が出るということで初めて成立することだと考えました。アメリカではその当時、既に、有償で特に生活保護を受けている方にお金を払って、ボランティアをやらせようという性格のボランティア活動がありました。それで当時1981年に有償ボランティア活動ということをやりますと、全部の学者から、単に福祉学者だけでなく行政学や政治の学者にいたるまで、批判されたわけです。しかし、93年に政府が出したボランティアに対する新しい方針の中に、「単に無償ということにこだわらないで、有償でもボランティアな活動として位置づけることができる」という正式なお墨付きがあるわけですので、ボランティアに対する世の中の見方も変わってきているわけです。

特に今日こちらに伺うに当たって、高齢者の方にとってボランティア活動というのはどのような意味があるのか、ということを考えるのにちょうど手ごろな物として、柴田博さんの『老人は自立している』という本がありますので、この資料を中心にお話を進めさせていただきたいと思ひます。

柴田博さんは、東京都老人総合研究所の副所長をしておられまして、昭和47年から東京都老人総合研究所の医者として研究に参加し、100歳老人の研究をしておられました。とにかく日本のお医者さんたちは「日本が世界一の長寿国になった原因は医療が寄与している」という医療寄与説を唱えました。それに

対して東京都老人総合研究所は、特に小金井市の高齢者の追跡調査を行い、もちろん沖縄の100歳老人の調査とか全国のフィールドワークもやりまして「日本が世界一の長寿国になったのは、高度経済成長によって国民生活が向上し、米飯を中心とする和食の中に動物性のたんぱく質や油脂を取り入れることができるようになったから」という食生活寄与説を唱えています。食生活が改善されたことにより血管が強くなり、脳出血の死亡が減ったのが長寿の原因であるという理論です。

日本の戦前の国民病は結核でしたが、戦後、秋田とか農村地帯において50歳代でストーンと倒れる脳卒中が多く発生した原因は、高塩低たんぱく質です。塩分が多くてたんぱく質が少ないという食生活です。確かにご飯はおいしいですが、そういうことが脳卒中の原因だと言われていたわけです。その脳血管性の疾患を減らしたのは、60年代70年代の高度経済成長により国民の生活水準が向上して、魚や肉、牛乳、バターを食べられるようになったからです。そのことが、日本が世界一の長寿国になった基本的な原因であります。まだまだ日本のお年寄りの間には、粗食長寿説のようなものが根強くあるわけですが、そういうことは間違いです。粗食こそ短命なのです。

私は金曜日が休みで、みのもんたの『おもいっきりテレビ』を見ています。その日は専門学校の授業があるので職場を休みにしています。11時50分には『3分クッキング』を見て、12時から10分か20分間『おもいっきりテレビ』を見るのですが、あれを見ていたら毎日変わるので何を食べてよいのか分からなくなります。確かに抗酸化性とかホルモンにプラスになるとか、いろいろな食べ物はあると思います。ですが、それをただランダムに食べていけば良いかということ、そうではないと思います。日本人にとって何が必要でどういう食生活が良いのかということ、基本的に理解しないとまずいのではないかと。ということが私などの考えであり、東京都老人総合研究所は30年近く前からそのことを指摘してきているわけです。

柴田先生という方は、東京都老人総合研究所を65歳で退職なされ、今は桜美林大学の教授をなされていて、新宿に桜美林大学が老年学の大学院を作るということに意欲を持って取り組んでいる方です。

老年学の新しい概念として基本的な考え方は、サクセスフル・エイジングということは今言われているわけですが、日本ではあまり普及していません。最近言われているのは、健康寿命などと言われている100歳まで生きる抗加齢医学というものがあります。誰もがいつまでも元気で長生きしたいと考えていますが、やはりその中で、国際的に老年学の理論としてもっとも定着しているのが、サクセスフル・エイジングだと私も思います。

柴田先生によると、まず長寿であること、長生きすることです。それはアメリカで、1993年に3人の医者で抗加齢医学会というものを結成して、今では7千人の医者が集まっているそうです。抗加齢医学というのは、病気にならないようなことをやることです。それから、病気にマイナスのような検査をして、例えば、不慮の事故などで死ぬ場合がありますからあまり事を起こすなとか、

サプリメントに用心するとかということ。そういうどちらかと言うと検査とか薬とかに依存しがちなものですが、しかし人間は努力すれば100歳まで生きられるということがまず基本にあるわけです。それにはまず、歳をとらない、病気にならない、死なないと思うことだそうです。加齢で1年ごとに1歳ずつ年をとることは仕方がないことですが、老化しないと思うことだと思います。

私はこういう仕事をやっているものですから、人間の精神的な活動が特に高齢者の充実した老後生活、または知的な生活にどのように影響があるかということも関心がありまして、痴呆症だけでもいろいろな話があります。NHKさんの御用達で一番普及しているのが浜松の金子満男さんという人の言葉で、「前頭葉を使えばボケない」「頭を使えばボケない」と言っていますが、それはウソです間違いです。そんなことは絶対にありません。学校の先生がボケないかということ皆さんボケます。公務員、警察官、教師などでもボケます。

それに対して、私が理論的に尊敬しているのは松沢大樹先生です。もう定年退職されましたが東北大学医学部で教授をされていた方です。東北大学医学部というのは全国の国立大学の医学部の中で、いちばん最初にCTとかMRIとかPETとかという電子映像による撮影装置を導入したところなのです。それで、脳の映像を3千例くらい撮りまして検査をしました。まず一つは、人の脳の機能は22歳がピークで徐々に衰えていくものだと言われていまして、25歳過ぎると加齢とともに脳の萎縮がマイナス15パーセントくらい出てくるわけですが、脳の萎縮がイコール痴呆症の出現ではないということです。脳が萎縮していても痴呆症は現れないという一つの現象としてあるのです。また、前頭葉の機能低下が痴呆ではないことを実験により実証しているのはPETです。PETというのは生化学反応を調べる撮影映像装置だそうです。脳の働きというのはぶどう糖の動きで見えるとのこと。

これは余談ですけれども、糖尿病の患者にアルツハイマーの人は少ないそうです。頭の中も糖があふれているから甘いものを食べるとボケない？ そんなことありませんよ、それはまったくの冗談です。

それで、寝かせて『さくらさくら』の音楽を聴かせて「桜の咲いている状況を思い出してみてください」ということを言って脳がどのように動いているかをPETで見ますと、完全な痴呆症の人でも前頭葉が動く、機能しているという写真があるわけです。そうすると、痴呆症は前頭葉だという理論は間違いということになります。

その松沢先生は、痴呆症というのは知的障害と情動障害であるという定義をしています。金子満男さんなどは「俺は脳外科の医者だから、たくさん手術しているから分かるのだ」と頑張っています。他のお医者さんの多くは知的障害だけを言っているわけです。情動障害というのは女性でいえば、物盗られ被害妄想で感情の異常です。男性でいえばエッチで、性的異常行動と言えばよろしいでしょうか。それは誰でも痴呆症になれば現れることです。

ですから、知的障害と情動障害の二つの症状が現れるのは大脳皮質の問題で

はなくて、脳の中の方だということです。一般的に責任病巣は短期記憶をつかさどる海馬と扁桃核が関与していて、その大脳辺縁系という脳の奥の機能だと松沢先生はおっしゃっておられます。

それにしても面白いのは、海馬と扁桃核を取り巻いている帯状回というものがあまして、これはすべての刺激、嗅覚以外の刺激が脳の奥に伝わる時に、この刺激を強化するのが帯状回の機能です。帯状回というのは気力とか意欲をつかさどる座であるということから、単に脳の萎縮があっても帯状回がそれを補っています。気力や意欲が正常で活発に機能しているならば、痴呆症状は現れないという仮説を松沢先生は立てているわけです。逆に、奥さんが突然亡くなったとか、引越したとか、失業したとかガクツときた時に痴呆症状が現れるということは、帯状回が急に機能しなくなったときに痴呆症状が現れるという説明をしています。

更に、人間の痴呆症はどのように起きるかということ、基本的にハートの問題です。これからお話しするサクセスフルエイジでも、精神活動が人間の健康とか充実した老後に重要だと言われていまして、100歳まで生きるためには死なない、歳をとらない、病気にならないと思うことがまず大切だということです。そうゆうふうにはホルモンの活動を盛んにして意欲的に取り組むならば、例えばピカソやマチスが、大作に最後まで取り組んだり、そういう意欲を持ち続けるならば痴呆症は出現するのが少ない、というのが松沢理論なのです。

それから日本にも100歳まで生きるというそういう本があります。その本によると、まず死なない、歳をとらない、病気にならないと思うこと。そして毎日やることは深呼吸やストレッチをすることです。私はそれを一緒にやるわけです。朝時間が無いものですから、簡単に腕や足を伸ばしたりして筋肉を伸ばします。あと、深呼吸と言ってもスーと吐けばいいのです。吸うのは自然に吸えますから。これは水泳のドルフィン、平泳ぎをやった方はお分かりになると思いますが、水泳というのは泳ぎを教える時に吸うことを教えらたらダメなのです。ですから、スーと呼吸を吐いて体を伸ばします。

実は私も半信半疑でしたが、けっこうお腹に効きます。腸を引っ張りますから5分か10分ぐらいしますと、けっこうトイレに行きたくなります。昔現役時代に私は、朝走ってそれからトイレに行き、風呂に入って出勤するという生活をしていましたが、今は朝起きて20分か30分風呂に入ってから出勤しますから、トイレの事がなかなか難しかったのです。

それから、水を1日2リットル飲むということで、代謝を良くするということです。それに運動を1日30分、できたら週3回以上やるということです。あと、風呂に長い時間入る。私は38度ぐらいのお風呂に朝30分と夕30分入ります。

運動ができればよいのですが、私は残念ながらできません。10年位前に変形性膝関節症になったからです。その原因として、昭和58年米子市の皆生温泉で日本で2度目のトライアスロンに参加しました。12時間くらいで完走できたものですから自信が付いてしまいました。私が目指したのはサブ3というフルマ

ラソンで3時間を切ることです。それが素人の最大の目標なのです。それを目指して練習しているうちに膝が痛くなりました。医者に行くとシップをくれるのですが、膝の皮膚が変質するまで貼っても治らないのです。その練習というのは少しやりすぎなのです。朝10キロ走り、市役所の前が温水プールなものですから昼休みに泳ぎ、それで夜5時になりましたら体育館があるものですから自転車エルゴメーターというのをやりました。これはすごいもので1時間に700キロカロリー消費します。そんなことをやっていたものですから膝がダメになり、今は泳ぐのもダメです。しかたがないので一時期、ダンベルと腹筋背筋を1クール150回、腕立て伏せ60回を3クールやるわけです。そうしましたら胸筋だけ発達して、全然エネルギーを使いませんから腹だけ出て最悪なのです。

それと肥満にならないこと。だから私は100歳まで生きられないかもしれませんが。それでもBMIが、私の体重が大体67キロで身長165センチですから、体重を1.65かける1.65で割ればいいのですから、大体今24.6です。22が標準だというのですが、22にするためには60キロにしなければならないのです。もっともその昔、運動していた最盛時には58キロだったのです。いやですね、貧乏しているとなかなか運動する時間もとれません。

それで意外に良いと思った運動が水中ウォーキングです。けっこうカロリーを消費するのです。変形性膝関節症の私でも、1時間で40往復しても全然足に負担がきません。それとストレッチング、風呂に入る、タバコを吸わないということ。そういうことが100歳まで生きるためには必要だと、抗加齢医学では言われています。ですから、まず精神活動で「自分は死なない100歳まで生きるんだ」と決意をすることです。

ですが、病気にならない、歳をとらないと決意することというのも、それも多分にまゆつば的なものがありまして、もう少し科学的なものがサクセスフル・エイジングということでもあります。ではそれはどういうことかと言いますと、長生きをすること、QOL (Quality of Life : 生活の質) という高い生活の質、社会貢献をするということで、この辺から今日の基本テーマに多少関わってきます。

1番目として、具体的に生活の質といわれるQOLの構成要素として、生活機能やライフスタイルなどがあり、そしてADL (Activities of Daily Living : 日常生活動作 / は日常生活活動) という入浴、排泄、摂食、整容などがあります。

私は今、武蔵野市の介護認定審査会の会長をしているものですから、とにかく要介護の痴呆症の方は、骨粗鬆症による変形性膝関節症とか大腿骨頸部骨折をされている方が多いのです。それで骨がガタガタになっていますから、体を動かすのも痛いということで動けなくなる方が多くなっています。

それでADLというのは、日常生活だけの動作機能ではなくて、機能的ADLということで買い物に行ったり、銀行に行ったり、家事をやったりすることです。特に男性の方は炊事の分野で自立していない方が多いとされています。

だから他のことができてもそれが十分できない方は、決してサクセスフル・エイジングとは言えないということで、男性の料理教室も重要になってくるわけです。

2番目に、認知されたQOLということで、健康自己評価という、ボケていない自分や自分の魅力への確信などが非常に重要になります。

これは私が書いたレストランの本の中に引用させていただいたもので、アメリカにマッカーサー財団というものがあります。マッカーサー元帥はアメリカの英雄ですから、お金がたくさん集まります。それで財団を作って研究活動を行ったわけです。その中で、認知力が高い人はボケないと言われていますが、その人達はどのようなライフスタイルなのかを調査しています。それでボケない一つの要素として、セルフ・エフィカシーが高いことがあります。セルフ・エフィカシーというのは「自分は成功している」「自分はいいんだ」などと自分自身に対する認知力の高い人で、そういう人はボケない要素の一つになっています。

ですから、自分自身の人生を否定的に、マイナスだと思わずに、評価するということは、仮にどのような障害があってもそれなりの質の高い人生はできるわけですから、そのような評価は貴重だということです。人がなんと云おうと、例えば「子供たちと一緒にいなくてあそこの家はお気の毒だ」なんて、そんなこと気にする必要はないということです。最近食堂などで、一人で食べていると「あの人は友達がないのだ」と見られてはマズイということで、なんとか群れを成して食べようとする、そういう傾向があると何かに書いてありましたが、そういうことではなくて人生に対して自分自身に自信を持つということです。それが2番目の認知されたQOLということで、自分の魅力への確信ということです。

私は、魅力への確信と言いましても今は腹が出てきまして、職場で朝ラジオ体操をするのですが1番みっともないのです。私はちょうど68歳になったばかりで70歳に近いから、「まあ、これでしょうがないか」と思っています。

次に生活環境として人的、社会的なもので、街、乗り物、住居、生活の道具などの物的環境が重要になってきます。この一つにバリアフリーということがあります。私は定年後に5千万円を借金して店と家を建て替えたのです。ちょうどその年に阪神淡路大震災が起きた年ですから、地面を1メートルぐらい掘りまして、とても大きな柱とスゴイ鉄筋で3階建てのバリアフリーの家を建てました。

他にもバリアフリーということで今面白いのは、武蔵野市で行っているムーバスという小さいバスがあります。それは大きな幹線道路を走るのではなくて、裏の道を走ります。そうすることによって、お年寄りや障害者などの交通不便な人たちが街の中に出やすくなりました。大体どこへでも出かけられる条件を整えることが重要です。葛飾区などはそれをまねしてムーブスのようなことを行っています。

なんと言っても葛飾区という所は不便なところですよ。私の職場まで金町の駅

を降りて6キロぐらいあるのですが、バスでなければ行けないし20分位かかるものですから、しかたがないので毎日バイクで通勤しているわけです。そういう生活環境が充実しているということがQOLの3番目だということです。

4番目として人生や生活への満足度、言い換えるならば主観的幸福感であります。先程言いました2番目の認知されたQOLと同じ事だと思いますが、生活満足度の尺度はうつ尺度で測定するということです。うつとはうつ病のことで、低栄養でたんぱく質が足りないとうつ病が多くなり、うつ病から痴呆症になる、うつ病になると自殺が多いと、柴田さんが東京都老人総合研究所での研究成果の一つとして言うておられます。ですから、生活への満足度が自分自身にどのように満足しているかということが、サクセスフル・エイジングの2番目である高い生活の質の内容と同じだということでもあります。

次に社会貢献です。社会貢献という点では有償労働も含みます。私も有償労働を行っておりまして、老人ホームで働いていますが、店が大変なものですからそれだけでは足りないの、外で稼いだ金や年金を注ぎ込んで借金を返しているわけです。

さらに、有償労働と同時に、日本の労働者は生きがいや健康のために働きに行くという就労率が非常に高いわけです。さらには無償労働という家庭の中で子供を育てるとか、孫をみるとか、家事をやるとかということは非常に重要な社会貢献の一つだということなのです。

また新たな問題提起として、高齢者同士の相互扶助ということが重要だと言われています。例えばオーストラリアでは、ミールズ・オン・ホイールズと言われる、車で食事を届ける配食活動を、ほとんど高齢者が行っています。ですから日本はそういう点では、まだまだ高齢者の社会貢献というのは少ないのです。

それから若い世代をサポートするためのボランティア活動です。若い人たちは年金の保険料だけ取られていて、医療費も老人医療拠出金で自分のところの健康保険組合から拠出している。若い世代は負担ばかりさせられて、自分たちが歳をとったらどうなるのだろうかという不安があるわけです。ですから高齢者が率先して、若い人たちに対して今のうちにサポートするということです。

ですから、それぞれの得意技でいろいろサポートすることはあると思います。例えば、子供さんや障害者などのいろいろな問題はありますが、私は今、路上生活者問題をやりたいと思います。このあいだの日曜日に少しばかりお金を送りまして、98年ごろに都知事でした青島幸夫さんは「あの方たちの人生観でやっているのだ」ということで新宿西口のダンボールに水をまいて取り払ったわけです。しかし最近のNHKスペシャルやスーパーJチャンネルでも、路上生活を余儀なくされている人たちの中の多くは、会社が倒産したり、リストラされたり、離婚したり、失業して収入がないので路上生活をしている。というような報道がされているわけです。

社会的に今、日本の経済活動は企業の目先の利益のためにどんどんクビをきる。社員のクビを切れば株が上がるというようなことが言われています。本来

経済とは何のためにあるかということ、人間の生活を豊かにするためにあるはずなのです。それを人間を追い込んでいくような経済活動はいびつではないか、と言っているのが佐高信さんであります。佐高信さんの紹介によるとデンマークでは路上生活者が一人も居ないということです。新しい産業を興して、例えば水力発電のようなものを興して労働力を吸収するとのこと。デンマークの人の話では「自分の国の誇りは路上生活者が一人もいないことだ」と語ったということです。

ですから、日本でも青島知事の時代と違って、東京都や区などが協力して自立支援センターを作りました。今までの宿所提供施設は、おまへたちは生活に困っている、だから言いなりになれと、酒も飲むなど、あれもしてはいけないこれもしてはいけない黙って宿所にいればタダで食わせてやる、ということでありました。でも今の千駄ヶ谷荘という自立支援センターでは、汗をかいていい酒のもうと。酒を飲んででもいいですよ、その代わりに働こうと、働いて6ヶ月間で50万お金を貯めてアパート探してそこに住もうと。それで仕事が無ければ、アパートに入るまでは生活保護を受けられるということです。さまざまな難しい問題はありますが、そういう人間の持っている力を生かしながら生活するというのです。

私が勤めている老人ホームで、今度新しく増築する計画があるのですが、増築する時にはホームレスの人を採用しようと考えています。彼らは、汚い、臭いという偏見やさまざまな問題もあるかもしれませんが、しかし一方では路上生活の辛さや苦しさを体感しています。少なくとも路上生活者の人たちの中には、なんとか自立して一人前の生活をやろうと考えている人はいます。うちの老人ホームでも、お年寄りをお風呂に入れる時は蒸気を浴びて大変です。職員の中には血圧が高いからお風呂の介助はできない、などという人もいます。今老人ホームの経営も大変なのです。ですから、仕事が辛くても少々給料が安くても「なんとか食べればよい」という人達に働いてもらえれば、質の高いサービスが提供できるのではないかと考えております。

ですからサクセスフル・エイジングの概念というのは、本当に充実した老後のために社会貢献をすることです。そういうことが自分自身をリフレッシュし、生きがいを持つことができ、老後の1日1日が充実するというのです。

その中で医学的にいろいろいわれているのがBMI(ボディマスインデックス)ということがあります。これは肥満度(BMI)のレベル別にみた総死亡率年齢調査で、久山町の男女2,014名、1974から1987年に調査したものがありません。医者はいつも「少しやせている方がよい」というようなことを言うわけです。ですがBMIでみると、いちばん死亡が低い値は23から25で、いちばん死亡率が高い値は19未満なのです。BMIの数値が低い人、すなわちお年を召してやせていてスタイルが良いという人は早く死ぬ証拠なのです。ですから小太り美人といいまして、やや太目の方のほうが長生きをして充実するというのです。

またそれと同じようなことが、小金井市70歳住民のアルブミン値と10年間の

生存率という調査結果があり、血液の中にあるアルブミンという物質の値が低い人ほど早く死ぬということでもあります。

それでは全体として日本の高齢者はどのようになっているかといいますと、昭和55年から平成7年までの15年間に、寝たきり老人や痴呆性老人もどんどん減っているということです。先程からお話ししているように、アクティブで、栄養状態が良くて、仲間に恵まれて人間関係が豊富な人ほど長生きして充実感を持っているわけです。その反対に友達のいない人、孤立している人は寂しいわけですから早死にするわけです。このことは生涯発達心理学という本が岩波新書にありまして、アメリカで約7千人を調査した結果で、仲間が少ない人ほど早く死ぬし、仲間が多いほど長生きするということなのです。また老人ホームの研究では、おしゃべりで、でしゃばりで、おせっかいの人は長生きするということです。一人で孤立して「俺だけ偉いのだ」と思っているような人は早く死ぬというデータが出ているわけです。ですから、いろいろな活動を通じて仲間を多く持つということが、サクセスフル・エイジングにとって非常に重要なわけです。

次に痴呆症老人の出現率で、介護保険の政府などの統計を見ますと、2025年には要介護高齢者が500万人になり、後期高齢人口が増えるにしたがって痴呆性高齢者が増えると言っていますが、私はそうではない、自然現象ではないと考えます。サクセスフル・エイジングないしは抗加齢の実践により、痴呆症や寝たきりも減らすことができます。さらに、高齢者の社会的貢献により若い世代をサポートし、本当のコミュニティーができると思います。

私は武蔵野市の保育料の審議会の副会長をやっていたことがありまして、保育料を上げるという話がありました時に、ある父母会は「保育料を上げられたら武蔵野市は老人ばかりの町になってしまう」と、そういう文章を書いて要望書を持ってきたのです。私はその時言いました「これ誰が書いた、あんたか、老人ばかりの町になってしまうとはいったいなにごとだ、これはエイジズムではないか」と。エイジズムとは、アメリカで60年代に発生した排斥運動で、老人を汚い、いやらしい、けがらわしい、邪魔だという思想なのです。少なくとも今は共生の時代なのです。老いも若きも地域の中でお互いに助け合って生きて行こう、というのが21世紀なのです。その中で、それじゃ若い人は自分の頭の八工を追うのが精一杯でゆとりもないという中で、この若い人たちが困っている社会的な課題とか環境上の問題とかを、一緒に話し合って解決していくということなのです。

私どもも、ゴミ清掃工場を武蔵野市役所の前に65億円かけて作りました。高井戸の清掃工場はダイオキシンの問題があるとか言っていますが、とにかくゴミを処理しなければなりませんし、それを他のところに持って行くわけにもいきません。そうしたらクリーン武蔵野の会という会ができ、ゴミの減量、分別収集を市民サイドで協力して行うわけです。市が言うよりも市民どうして運動をした方が、みんなお互いに協力するわけです。そういうことを、市民の共通の課題として話し合って解決していくことがますます大切になってくるわけで

す。

そういうことでサクセスフル・エイジングの1番の要素というのは、長生きすることなのです。どうしたら長生きするかといいますと、先程いろいろな運動とか、ストレッチをすることとか、水を飲むとか、お風呂に入るとお話しましたが、基本はやはり食生活を充実することだと思います。

それで、食生活を充実するために柴田先生が提案しているのは、「高齢者でもこれだけは摂りたい1日の栄養」として、例えば肉は約50グラム、魚は約80グラム、豆腐は3分の1丁、卵は1個、牛乳は200cc、野菜は300グラム(そのうち緑黄色野菜を100グラム)、きのこ類は7グラム、海藻類は5グラム、油脂は15から18グラム、ご飯などの主食や果物などは体調や活動量によって加減するなど、これを毎日摂るということです。厚生省は1日30品目摂れと言っていますが、なかなか摂れませんので、こういう一つの物差しで食生活を考えれば、そんなご馳走でなくても充実した食生活になるのではないかと思います。

とにかく基本は、日本人が世界一の長寿国になったのは、米飯を中心とする和食に動物性たんぱく質を摂るようになったことです。それで沖縄は海藻を食べる豚肉を食べる、それで日本で一番の長寿県になりました。

とにかく、粗食は長生きできる、というのは絶対間違いです。科学的に証明されているわけですから、粗食の日本食は早く死ぬということです。

もっとも、うちのレストランで人気があるのは和定食です。ただ、鮭の切り身が大きいのです。今は塩鮭という物はあまり流行りません。日本の塩蔵した物というのは、塩をたくさん腹の中に詰めて圧力をかけて作ります。だからどうしてもパサパサなのです。昔はもっと塩を使いますから、塩引きというのは焼いたら硬くて食べられないので、蒸して食べたというくらいです。ところが今の築地で売っているのは、一切れ110円のトラウトという北ヨーロッパあたりで獲れた冷凍の物を、樽の水の中に浸けてあります。それを切り、少しふり塩するだけなのですが、けっこう塩が染みるのです。それを焼く前にサッと洗い流します。なんといいてもうちのレストランはランチ840円均一ですから、メイン・ディッシュ110円の塩鮭はしょっぱくなく、それはもう脂がのっていておいしいのです。あとはそれに玉子焼き、しらす干、大根おろし、お味噌汁、そのほか何か野菜を付けてけっこう評判がいいのです。ですから私は、塩分を摂らないとかというのは二次的なものだと思います。

私がレストランをやろうと思ったのは、外食というのは食物繊維と緑黄色野菜を摂りづらいことにあります。ですから当店の食事では、十分に食物繊維と緑黄色野菜が摂れるということです。それは私のキャッチフレーズでもあります。それでは、どのような方法で食物繊維と緑黄色野菜が摂れるかといいますと、一つはだし昆布です。うちの料理はカレーにせよシチューにせよ和風だしを基本にしています。鈴木宗男さんじゃありませんが根室市に歯舞漁協があります、歯舞島ではなくて歯舞島が見える所にあります。その漁業共同組合から1キロ2,500円でだし昆布を買うわけです。歯舞漁協から5、60キロメートル先に羅臼という町がありますが、その羅臼昆布というのは高価です。肉厚で

キロ何千円もします。私が買う昆布は少し薄いですが、同じオホーツク海だから「まあいいだろう」とそれを10キロ単位で買います。その昆布をズンドウという鍋に入れて煮ます。板前などは沸騰する前に引き上げると言いますが、うちはだしをグラグラ煮るのです。それを引き上げて細かく刻んで薄味で軟らかく煮ます。そしてその昆布を食べていただくために、器に入れてテーブルに置いておきます。食物繊維が十分に摂れるわけです。あとは副菜で緑黄色野菜を追加すれば、どこの店よりも食物繊維と緑黄色野菜が摂れる昼食を提供していると、自信を持っているわけであります。

私が以前勤めていた地方公務員というのはつぶしがきかなくて、辞めたらその辺にすがって小遣いを稼いで、それで何年かしたら趣味でもぼちぼちと言っているうちに、ぼちぼちボケてきて死んでしまう。という先輩を見ていると、そういう生き方はあまり好ましくないと思います。

私は40年間仕事をしてきたといっても、それは役所の金や組織でやってきたことです。本当に自分の力でやってきたわけではないのです。私は死ぬ前に自分の力を試したいと思いレストランを始めました。

でも、借金が大変です。毎月38万円の返済をしているのです。年金全部入れても店の売上だけでは足りません。退職する時は福祉とか何とか全部足を洗ってレストランに打ち込もうと思ったのですが、いろいろな事情で今こういう事をやらざるをえなくなったわけです。

私自身は80歳まで働こうと思います。なぜかと申しますとお金が無いのです。75歳まで毎月38万円の借金を返さなければならないのです。また、それだけでなく老人ホームを作る時にいろいろあり、友達から1千万円を借金して穴埋めしたものもあります。その返金は毎月10万円、ボーナス50万円ですから。あと2、3年もすれば終わるので気楽になります。75歳からは年金が300万円くらいありますから、それを貯めれば75歳から80歳まで5年間貯めて1千万円になります。あと、老人ホーム関係者の退職金が1千万円位もらえるということで、合わせて2千万円位になります。そのくらいお金があるのなら80歳から90歳100歳まで、気ままに一生懸命遊びぬこうと思います。今やろうと思っているのが、プロサッカーにFC東京というチームがあり、その全試合を追っかけたいと思います。それから早稲田のラグビー部を合宿から全試合を追っかけます。そうそういう日程をいれて、とにかく忙しく遊びまわろうと思っています。それから非常に残念なのは、女性にモテる機会が無いことです。できればもう一度恋をしたいと思っているわけですが、それには相手が必要なわけですから、かなわないことなのです。

ですから、もう80歳まで現役で働いたら、後は気ままに生きればそれでいいのではないかと思います。そのあいだに路上生活者の支援だとかを行いたいと思います。それから本当に機会があるのならやりたいなと思っている事が、サクセスフル・エイジングのコンサルタントです。結局皆さんは老後のことを心配されていますので、いつも私はこう言ってあげます「なんにも心配しなくていいです、その時またご相談しましょう」と。今の日本で普通にやっていけば、

餓死することなければ野垂れ死にすることもないのです。そして、その人の条件によりいろいろな選択肢があると思います。私の場合は家一軒残りますし、かみさんは年金しかありませんから、それを担保に老後の遊びの資金にすればよいと思っています。

私はあと12年間で2千万くらいのお金をつかんで、気楽に遊びまわろうと思います。80歳から20年間生きて、死ぬ時はピンコロといきたいと思います。ピンコロというのはポツッと逝くと言いますか、うちの老人会の会長さんがそう言い出したことでありまして、それを実践したいと思います。

それで皆さんが、この杉並区において地域のためにも皆さん自身の老後のためにも、意義ある活動をされることを期待しまして、私の話を終わらせていただきます。

ご静聴ありがとうございました。