



# 名寄市立大学の窓から知への誘い

## 「老化および長寿とどう向き合うか」2

保健福祉学部社会福祉学科 准教授 黄京性

vol.12

前号では、加齢と老化に関する一般的な知識や生産的で肯定的な姿勢、いわゆる前向きな姿勢が長寿のために重要な要素ではないかと述べました。そこで生産的・肯定的な姿勢とは何かについて考えてみたいと思います。

高齢期に入ると、個人差はあるものの身体的機能の低下は必至で防衛力、予備力、免疫力などの減退は避けられないと言われています。しかし、努力すれば最大限遅らせることはできるかもしれません。

例えば、ビタミンDが不足すると老化が早く進行し、着替えや爪切りなどの日常生活動作も困難になりうるとの研究結果が話題になっています。即ち、ビタミンDは筋肉の効率性を高めるなど筋肉の機能に決定的な役割を果たすので、これが不足すると体を動かす活動が困難に陥る可能性がある

と警鐘を鳴らしています。そこでビタミンDを多く含んでいる食物としてマグロ、鮭、鶏肉、ピーナツ、シイタケなどを摂取するように呼びかけています。

このような健康の維持・増進のための知識や情報などに関心をもち、実践することが大事でしょう。

健康知識と同様に日常生活における姿勢のことを少し考えてみたいと思います。先日、授業のなかで学生に長寿の秘訣について意見を求めてみました。その結果、意外と多くの学生から類似した回答が得られました。

そのポイントは、好きなことを楽しむことや長い人生の中で蓄積された知識や経験を活かすこと、そしてよい人間関係を幅広く持つこと即ちソーシャルネットワークを大切にすることを挙げていました。

例えば「時間が沢山ある

ことを暇ととらえるのではなく、好きなことをする時間が沢山あると捉えたらよい」「仲間を誘い、一緒に活動することで会話も生まれ、高齢者にありがちな孤独感を解消できる。動くことで体の筋肉が刺激され、楽しみをみんなと共有しあうことで、日々の生活に生きがいも感じられる」「体に何らかの疾病を抱えていても、病気のこともさへも忘れてしまえるような趣味などを持っていれば、素敵な老後を獲得できる」「私の想像する前向きな老化は、絶えず地域の人々や若者、子どもと交流しながら過ごすことである」と、どれも貴重な意見ばかりでした。

私自身、2010年元旦の北海道新聞で、「長生きの秘訣」と題した特集記事のインタビュアーでは「人付き合いを大切にすることが健康でいられることの第一歩。一中略一心身ともに健

康的な生活を送ることができる」と、人との関わり的重要性を強く強調しました。最後にこう考えた考え方が間違っていないかたと裏付ける順天堂大学の奥村康先生の「不良長寿」論を紹介して本稿の結論にさせていだきたいと思えます。

先生は長寿のカナメは免疫力であり、老年期に減退がちな免疫力を元気に保つ生活習慣は「よく笑って動く」ことに尽きると断言しています。

免疫力が弱つてくるとがん細胞は一気にのさばり生命を脅かすことになるが、笑いはNK細胞を活性化させ免疫力を高めてくれるということです。この奥村先生も「仲間とお付き合いは命綱」であるとはっきりと明言しています。皆さんも好きなことを思う存分、沢山の仲間と一緒に楽しんではいかがでしょうか。



### 図書館的話題・文献検索

本学では大学1年生の後期に、資料の探し方を中心にガイダンスを行っています。

レポートを書く際、自分の考えをまとめ上げるには、まず基礎的な知識を得るのはもちろんのこと、その分野での様々な図書や論文を広く読む必要があります。また、根拠となる統計・データ類も探さなくてはなりません。

後期のガイダンスでは、文献・情報を集めるにはどのような方法・手段があるのかを案内しています。このたび「レポートを書こう」というパスファインダー（調べ方案内）を図書館ホームページに掲載しました。便利なデータベースやサイトなども紹介していますので、皆さんも参考にしてみてください。



### 大学図書館にはこんな図書があります

～～老い・高齢者の暮らしに関する図書～～

『老いを歩む人々 高齢者の日常から見た福祉国家 フィンランドの民族誌』

高橋絵里香（勁草書房）

『65歳からの食卓』

足立己幸・松下佳代（NHK出版）

『あこがれの老い 精神科医の視点をこめて』

服部祥子（医学書院）

●詳しい利用案内は本学図書館のホームページをご覧ください。（大学ホームページ＞付属機関＞図書館）

●問い合わせ：本館 ☎01654②4199[内線3114]

分館 ☎01654②4199[内線2200]

