



## 「高齢期を元気に生きよう」-寝たきり・認知症(痴呆)予防-

竹内 孝仁 (たけうち たかひと) 国際医療福祉大学大学院教授

【略歴】 1941年生まれ。日本医科大学卒業。東京医科歯科大学整形外科講師、同大学リハビリテーション部助教授、日本医科大学リハビリテーション科教授等を経て、2004年より現職。日本ケアマネジメント学会理事、日本介護福祉学会理事、NPO法人パワーリハビリテーション研究会会長等を兼務。

【著書】『医療は「生活」に出会えるか』(医歯薬出版)『介護基礎学』(医歯薬出版)『ケアマネジメントの職人』(年友企画)『認知症のケア—認知症を治す理論と実際』(年友企画)

皆さんこんにちは。あまり元気がないですね(笑)。元気に生きようという話をこれからしたいと思いますので、是非、元気にお聞き願えればと思います。

今日のこのシンポジウムの「高齢社会を共に生きる」というタイトルですが、率直に言わせていただきますと、私はこういうタイトルは苦手なほうです。先程厚生労働省の辻さんから地域というお話が出ました。非常に大事なことではありますが、庶民の立場からすると、地域で支えるというのは、どうしたらいいのでしょうか。確かに近所には、寝たきり、あるいは認知症のご家族を抱えている人達がいるのですが、「こんにちは。私、何か支えたいのですが」などと入っていきけるかという問題があります。入っていくには、どうも日ごろからあまり付き合いがないし、あの奥さんは疑い深い人だから、変な入り方をすると、羽毛フタンの販売などと間違われるのではないかと、といった懸念もあります。

### 地域・社会とは何か

混ぜっ返すようで大変申し訳ないのですが、地域という言葉がどうもよく分からないということがあります。これは、社会学者の方々にもっとかみくだいて説明していただきたいと思うのですが、私が調べましたところでは、社会とか地域という言葉は明治時代に外国から入ってきたコミュニティとか、あるいはソサエティという言葉、明治政府が翻訳した翻訳語らしいのです。

ですから、私たちは、小学校で確かに社会科という教科を習ったのですが、「では、社会って何ですか」と言われたときに、あまりピンと来ないということがあります。

もともと日本人が、社会とか地域という言葉をもとにどのように表現をしていたかという、社会は「世間」という言葉でした。これはずっと古くからありました。地域は、これは私の当て推量なのですが、昔から言っている「町内」という言葉がどうもふさわしいように思います。従って、日本では社会福祉と呼んでいますが、世間福祉といったほうがいいでしょうね。これから後に社会福祉協議会の方が発表されますが、世間福祉協議会といったほうが通りがいい。また、地域で支えるというの、町内で支えるといったほうが、どうも肌にピンと来るといことがあります。生きた言葉といましようか、そういうところで少し考えていこうと思うわけです。

### 一人一人が元気に

つまり、一人一人の生活の中から、この高齢社会をどうしたらいいのかということを考えていきたいのですが、私がこれからお話しするのは、あまり社会とか地域を考えないで、とりあえずは一人一人が元気で生活するところから考えていこうではないかということです。元気になるれば、少しは周りに手を出してみようかなという気になるのだらうということを期待して、そのあたりから始めたいと考えています。

今日、ここにお見えになった皆さん方、一番高齢の方で80代の方が3%ぐらいいらっしゃるようですが、大体、今日ここにお見えになるくらいの方は、まじめな話100歳ぐらいまでは必ず生きられると思います。脅かしているわけではないですし、冗談でもなくて、これから20年、30年、40年をどうやって自分は暮らしていくのかということのを少し考えてみたいと思います。

### 僕たちのために元気で

あちこちでこの話をしていますのでお聞きになった方がおられるかもしれませんが、昨年、富山県富山市で講演をいたしました。市の保健福祉まつりというところで、高齢者が元気で生き抜くコツのようなことを話してほしいということで行ったわけです。その保健福祉まつりの催しの中に、地域の、とつい言うてしまうのですが、要するに富山市内で保健活動や福祉活動に貢献のあった方々、福祉の分野では民生委員の中で非常に熱心な方々などが該当すると思うのですが、その方々を表彰するというセレモニーがありました。私の記念講演の前に地元の方々の表彰式が行われたのです。

昨年、もう定年で退職されたのですが、当時の富山市の保健福祉部長がなかなか愉快な方で、「毎年毎年、表彰しているのだけれど、表彰式で市長や部長が、砂を噛むような面白くない挨拶をするのも何だから、今年は趣向を変えて、保育園の子どもたちに表彰式をやらせてもらおう」という話になっていたのです。5～6歳の子どもが5人ぐらい出てきて、表彰式をしました。何とか町の民生委員の鈴木花子様などとやるわけです。賞状を渡すのは市の職員がやっていたけれど、その後、5～6歳の子どもたちが挨拶をしたのです。

聞くとともにしに聞いていたのですが、簡単な挨拶をした最後のところで、表彰を受けた十数名の方々に向かって、子どもたちが「どうぞ、皆様、お元気でお過ごしください」と言ったのです。そこまではまあ普通ですね。ところが、そのあとがありまして、「どうぞ、皆様、お元気でお過ごしください、僕たち、私たちのために」と言ったのです。皆さん、この意味がお分かりでしょうか。私はそれを聞いて、はっと胸を打たれたような感じがしたのです。元気でいてくれることが、皆さんのためだけではなくて、僕たち、私たちのためでもあるということのを五つぐらいの子どもが言っていたのです。

### 自分の健康は子や孫やひ孫の世代のため

私、偶然、その前の年に、孫が生まれたものですから、皆さんもそうでしょうけれど、自分の孫は世界一かわいいと思っています。そういう個人的事情があったものですから、五つぐらいの子が出てくると、うちの孫も5年たつとあんなふうになるのだなと見ていたわけです。その子たちが、平たくいえば、「おじいちゃん、おばあちゃん、元気でね」と、「おじいちゃん、おばあちゃんが元気であるかどうかは、僕たちのためでもあるんだよ」ということを言っているのです。確かにそうなのです。私たちは自分の健康は自分のものだと思っております。せいぜい一緒に暮らしている配偶者などまでの話だと思っておりますが、しかし、今、私たちが健康であるかどうかというのは、数十年先の孫、あるいはそのあとの世代にもものすごく大きな影響を持っているということなのです。

他の方の資料を拝借して恐縮ですが、お手許の資料（当資料の23ページ）に、「社

会保障の給付と負担の見通し」という表があります。今年が2005年ですので、今日お見えの方は、ほぼ間違いなく2025年までは生き長らえるということです。そこで、2025年の欄を見ていただきたいと思いますが、介護という項目のところに、19兆円と書いてあります。約20兆円です。介護保険というのは非常に多額の税金が投入されていますので、つまり、私どもが元気であるかどうかということは、財政というものを經由して、子や孫やひ孫の世代に必ず影響があります。そのことを、どうも保育園の子どもたちのほうが本能的に察知している可能性があります。こういう頭のいい孫を持つと、どうしても「おれの孫は世界一だ」と言いたくなってしまおうのでしょうか。

### 明るい雰囲気の後世に引き継ぐ

もう一つは、寝たきりや認知症の方が増えて、介護でいろいろ苦労しておられるご家族が町内に増えれば増えるほど、あまりこういうことを言っではいけないのでしょうけれども、やはり町内の雰囲気が少し明るさを失うという可能性もあります。もしかしたら、子どもたちがそういう雰囲気が面白くなくて、つい良くないことに走るなどということも起こりうるかもしれないのです。つまり、明るい地域の雰囲気を、後の世代に引き継いでいくという役割が、確かに我々にはあるようだというのを、是非考えておきたいと思います。

おうちにお孫さんのいる方は、是非、これはお忘れなく。今日、この会が終わって家へ戻られたときに孫の頭をなでて、「じじばばが元気なのは、おまえのためなんだよ」というふうに、是非言っただきたいものです。うちは孫がいないという方は、近所の子どもでもつかまえて、怪しまれな

いように、「君たちのために、私は元気であるからね」というふうに言っただきたいと思うのです。堅苦しい言葉でいえば、そういう社会的な責任がやはり、健康を保つということにあるだろうということです。

### 健康であることが安上がり

また、それだけではなくて、私は従来から、健康であることが一番安上がりだということをおっしゃいます。これはもう日々の家計、あるいは経済に影響してくることで、ところで、先程生活習慣病予防だとか、ジュースを飲むとか、コーヒーに砂糖を入れるな、と言われてぎくりとした方がだいたいおられたようですけれども、あれはみんな病気の話です。ところが、高齢者の健康と若者の健康との決定的な違いは、高齢者の場合は、病気だけで健康かどうかということがなかなか語れないということです。また、日々の生活に介助や介護がいるのかという心身の活動性、もっと分かりやすくいえば、寝たきりとか認知症にならないということも健康のもう一つの重要な要素です。少々血圧が高くても、寝たきりであればいいではないかというような雑駁な表現も、一面では十分信憑性があるということです。

今、日本中で、要介護者と呼ばれて介護保険の認定を受けた人は400万人を超えてきているという実態があります。家事などにちょっとした手助けがいるという要支援というレベルから要介護1になりますと、これは身の介護が少し要ります。それから要介護2になると、もうちょっと要る。要介護3になると、さらに必要だということに、要介護5まであります。介護保険を利用し始めて、要支援になると大体2年後

ぐらいに多くの方が要介護1に進み、さらに要介護2に進み、要介護3ぐらいに進んでいくというように、一旦利用し始めると、ほとんどの人が坂道をずるずると下るようにして要介護度が進んでいくという傾向があります。

### 介護の自己負担は3万円強

介護保険のちょうど真ん中のクラス、要介護3ぐらいになって家で暮らしている方々が、どれぐらいの自己負担をしているかということを考えてみましょう。つい先頃、厚生労働省が居住費や食費の自己負担を加える改正を行いましたので、仮に要介護3になって、週2回ぐらいホームヘルパーに来てもらう、ほかに週2回ぐらいデイサービスに行く、また、これは今なかなか難しいのですが、月に1回7日間ぐらい介護者の休養のためのショートステイを利用するというように、大体、多くの方が思い描くぐらいのサービスを受けると、個人負担が3万円～3万5000円ぐらいの間になります。そのほかにももちろん介護保険料を払わなければいけないということになるのです。

### 3万円で何ができるか

3万円ぐらいあると何ができるかということを探してみました。まず、あまり観光客が殺到しないオフシーズンを狙って行くと、韓国への2泊3日の旅行ができます。中高年女性あこがれのヨン様の国ですね。元気だと毎月行けるという話です。国内ですと、函館、札幌、カニ食べ放題2泊3日、これは2万9800円といった値段で売り出されています。それから、九州の、例えば湯布院という非常に素晴らしい温泉地がありますが、あのあたりでの和風旅館で、会席

料理の1泊の旅ができます。大体3万円ちょっとです。

ですから、健康であるということ、要するに要介護でないということは、非常に安上がりであるうえに、その分の費用をほかに楽しむことができるということです。こういうメリットをどんなことがあっても離さないようにしておいたほうがいいと思うわけです。早く行かないとヨン様もだんだん年を取りますから、私は100歳まで元気な予定だから、とりあえず今年行かせてくれ、ということで出かけたほうがいいかもしれません。

### 元気の鍵は家に閉じこもらないこと

それでは、これからが問題なのですが、どうしたら、要介護にならないで、元気で生活することができるのかということをお話ししたいと思います。

私の資料(35ページ)にあります。まず、いわゆる要介護にならないための決定打、鍵というのは、実に単純でして、「家に閉じこもらない」ことに尽きるのです。家に閉じこもらないで毎日外出してください。毎日億劫だと言っていたら、危ないです。私は、ぎりぎりに譲って週に3日、つまり一日おきぐらいには外出しなさいと提案しています。

閉じこもり、あるいは閉じこもり症候群という言葉は、実は私が提案しました。昭和52年ごろにある雑誌で発表したのですが、その当時は誰も相手にしなかったのです。寝たきりになるのは脳卒中が原因だという時代だったのですが、偶然、私は整形外科とリハビリとを両方やっていたのですから、そうではないと思っていました。自分の患者さんであった脳卒中の方々がどんどん退院していきます。非常に重い

障害を持っているのだけれど、寝たきりにならない人もいます。一方で、軽い麻痺しかないのに、寝たきりになる人が出てきます。よく見ていますと、閉じこもるか閉じこもらないかで決定的な差があるのです。

脳卒中になっても心配するなとまでは言いませんけれども、寝たきりにならない秘訣はいくらでもあります。ですから、閉じこもる必要はないのです、あるいは閉じこもってはいいけません、ということ昭和50年代から言ってきました。今では寝たきりというのは閉じこもり症候群で起こるといふのは、常識になりましたし、皆さん方も大体ご想像いただけるというように思います。

### 寝たきりも認知症も閉じこもり症候群から

第一に、家の中だけで暮らしていると、すぐ足腰が萎えてきます。リハビリの古い研究の中で、人間というのはじっと寝ているとどれぐらい筋肉の力が衰えるかという非常に残酷な人体実験みたいな研究、今どきはもう、こういう研究はできないのですが、そういうものがあります。その研究成果を見ますと、大体じっと寝ていると3%ぐらい筋力が落ちていきます。1日3%ぐらいずつ落ちていくというのです。よく高齢者の方で、風邪をこじらせて2週間ほど寝ていたら寝たきりになってしまったなどというのは、大体数字が符合するところがあります。

「家にいたからといって、じっと寝ているわけではありません」という反論があると思うのですが、いくら家でうろうろしていても、たかが知れています。皆さんも、私も含めて、あまりに大きな家に住んでいる人はいないと思うのです。玄関から居間まで2キロぐらいあるなどという、想像も

つかないような家に住んでいたら別ですが。家で暮らしていると、何しろ、くつろぐ空間ですので、皆さん、大体ソファにごろりと横になるというパターンになってしまふのです。当然、活動性が低くなります。従って、絶対安静で暮らしているというわけではないのですが、試しに半年も一歩も外に出ないで暮らしてみたら、これは絶対寝たきりになるということは間違いありません。

さらに、家の中で緊張しているということはないでしょうから、精神的な刺激も乏しくなってくるので、だんだんぼけという症状が出てきます。つまり、寝たきりも認知症も閉じこもり症候群で起こるのだということがはっきりしてきているわけです。

### 毎日外出しよう

ですから、皆さん方、100歳を超えてまだ元気で生きたいという人は、早速、毎日外出してください。外出といっても用がないと言われるかもしれませんが、そんなことはありません。元気で暮らすという用がある、それが目的なのです。

スーパーに出かけて、食材をまとめて買ってくるというのは、やめたほうがいいです。次の日に行く目的がなくなりますから。昔、冷蔵庫が未発達なころ、私の母などは、毎日、夕方になると、籐で編んだ買い物かごをぶら下げ、エプロンをかけて、ぐるりと町内の八百屋、魚屋、豆腐屋と回って帰ってきました。毎日毎日出ていくわけです。ああいうパターンに戻すのです。スーパーへ行けば1週間分まとめ買いもできますが、まとめて買ってきてはいけません。その日食べるものしか買ってこない、あるいは次の日の分、そういうふうにして生活を切

り替えて、できるだけ閉じこもらないようにすることが大切です。

### 友達や仲間を作ろう

かといって、毎日毎日、一人だけで出かけるというのも退屈でしょうから、できたら身近なところで、おしゃべりをする相手や何か一緒にやってみようかという仲間を見つけしておくといいのです。友達などをいっぱい作っている人というのは、皆さん、そろって元気です。本当に憎たらしいくらい元気な人がいるくらいです。私は老人クラブなどに講演を頼まれて行くときには、仲間あるいは友達と呼べる人を10人ぐらい持つと理想的だと話しています。目安としては5人ぐらい持ちなさいと言っています。1人というのあまり良くないのです。なぜならば、その人が亡くなるとスペアがなくなってしまうからです。絶対に予備を作っておきなさいと言っています。

また、付き合う相手が多ければ多いほど、おしゃべりをするならあの人、どこか旅行をするのだったらこの人、何か趣味をするのだったらこの人というふうに、いろいろなバリエーションが出てきます。そういう豊かさが、人間の認知症などの予防にもすごく役に立つのだということが、最近また、はっきりしてきています。ですから、実に大変だと思いますが、閉じこもらないでください。先程、今日、こういうところにお見えになる方は100歳まで大丈夫でしょうと言いましたのは、大体こういうところに来る人は閉じこもらない人が多いからです。半分ぐらいは、むしろ閉じこもらないタイプの人があるというようなことだと思います。

### 男は特に危ない

ちょっと話が変わりますが、今年の3月ごろに「アエラ」という週刊誌で、ご存じの方も多いと思うのですが、「夫が定年になるときに、あなたはどうしますか」という特集がありました。傑作だったのは、定年になった翌日の朝に、枕元に定期券を置いておくというものでした。もう会社には行かないのですよ。定年翌日から1か月の定期を、枕元にそっと置いておいて、それを使ってどこかに行きなさいというわけです。ひどい話だなと思いましたが、こういうことは必要なのです。家に閉じこもってはいけないのです。

特に危ないのは男です。行くところがなくなって、つい家でテレビを見て、そのうちに、飲める人はビールを飲み始めて、やがて焼酎になって、だんだん飲む量が増えてアル中みたいになるというようなお決まりのコースがあります。ですから毎日出かけるということを、高齢社会のライフスタイルとして、実行していく必要があります。

### 認知症は脳の病気ではない

それから次に、先程辻さんのお話でもありました認知症のことです。これは現代的な病というふうに言えるかもしれませんが、認知症をめぐっては、まだまだ医学的にも十分解明されていないところがあります。そのうちの一つとして、認知症は脳の病気なのだということのように、誤解されている部分があります。

私は認知症に昔から関心があるものから、いろいろな研究者の発言、あるいは論文、著書などを読んできたわけです。以前から、認知症というのは何か脳に関係のある病気だということに一応言われているのですが、日本の高名な、ある学者の方は、

それは間違いだと言っておられます。外国の研究者でも、認知症を脳の病気だといっているから間違いなのだ、認知症は脳の病気とは関係がないよ、というようなことを言うておられる人がいるのです。

これは、統合失調症という病気と非常によく似た歴史を持っています。統合失調症は、以前は、精神分裂病といっておりましたが、かつては脳の病気だと言われていました。しかし今どき、統合失調症が、例えば脳にバイ菌が入ったとか、できものができたとか、代謝が狂ったとか、そういうふうな病気だという人はいません。つまり、その人の精神全体の病というようになってきており、私の予想では認知症もそういうようなことになるのだらうと思います。昔は認知症というのは脳の病気だと言っていた時代もあったね、というようなことになるのだらうと思います。

### 物忘れは気にしなくていい

では、認知症は、どうしてああいふ状況になるのかということについて、少し見ていきたいと思えます。最近、認知症に対するもう一つの誤った議論という感じに、次第になりつつあることとして、認知症は記憶力の低下であり、記憶障害というものが認知症に至らしめる非常に大きな要素だという説があります。一般的な書物を見ると、認知症というのは記憶障害を中心とした病気だということが言われてきたのです。このことが、物忘れをするということに対して、ものすごい恐怖心を高齢者に植え付けてきています。皆さんも大体50歳ぐらいを超えると、何か物忘れをすると、「あら、あんた、認知症だ」というふうに言われてしまうことがあるのではないのでしょうか。私など、毎月、「あんたは認知症だ」と家内に

言われています。この前、汚い話ですが、トイレに入って水を流すのを忘れて、「あなたは要介護2の認知症」と言われました（笑）。それぐらいいろいろな人たちに恐怖心を植え付けているのです。

物忘れが認知症の原因になるというのは、自分のことを言うわけではありませんが、全然気にしなくていいのです。大体年を取って物忘れが激しくなったという人は、よく聞いてみると、子どものころから物忘れが激しかったという人が多いようです。「年のせいにしちゃいけない」と私は言うております。

### 物忘れは健全な精神を保つための防御手段

また、精神分析という精神科治療の創始者であるフロイトという人は、「物を忘れるということは、人間が健全な精神を保つための一つの防御手段なのだ」と言っています。彼によりますと、物を忘れるというのはいいことなのだということです。今日は、会場のほうが暗くてよく顔が見えないのですけれども、多分、皆さんも平然とした顔でこういう場所に来られているのは、物を忘れておられるからではないでしょうか。物心ついたときからのことをすべて記憶していたら、大体、30歳前くらいで首をくくっているはずなのです（笑）。しかし今、にこやかに話を聞いておられるというのは、実は忘れていたからだと思えます。ですから、忘れることを罪悪視してはいけないということなのです。

そうではなくて、みんながそんなに特別な頭を持っているわけではないのですから、ノーベル賞を取ろうなどと考えないで、普通に平らに暮らしていたらいいのでしょうか。時々、物を忘れる、こんなことは所詮人間というものにはありうることなのだ、

と笑って過ごすような大らかさがあったほうがいいということです。

### 認知症は注意障害

最近では、認知症が記憶障害ではなくて、注意障害なのだというような話になってきました。例えば、やかんでお湯を沸かすときに、ガスをつけて、沸くまで少し時間がありますから、テレビを見ていたとします。テレビを見ている間に、ガスの火を消し忘れて、やかんの空だきをしてしまったなどということは、ままあるのです。それは記憶の問題なのか、注意の問題なのか。考えてみたら、すぐ分かりますように、これは注意力の問題です。普通、友達に「昨日、やかんを沸かして、テレビを見ていたら消し忘れたのよ」と言ったら、「ほら、あなたはいつも不注意だから」と言われるでしょう。そういう言い方のほうが正しいのですね。「ガスの火を消し忘れた」というように「忘れる」という、いかにも記憶と関係するかのような表現を使ってしまうために、本来は注意障害なのだということになかなか注意が向かないということです。

注意力というのは、これも脳にその機能の中心があるではないかという話がありますが、そうではなくて、記憶もそうなのですが、誰でも疲れると注意力が鈍ってきます。疲れがひどくなると、車を運転していても信号を見落とすようなことがあります。あるいは信号のないところを歩行者が渡るのを、つい見逃してしまうというようなことが起きます。それから、疲れると満遍なくいろいろなものに注意を行き渡らせることができなくて、いわゆる細やかな配慮というものができなくなります。逆に、疲れると怒りっぽくなるとか、いろいろな

ことが起こってきます。つまり、人間の精神の働きというのは、体の活動性と相当関係があるということが、昔から言われているのです。それを図式したのが図2（35ページ）です。

### 社会関係が失われることの影響

それから、認知症になるかならないかは、その人が役割を失うとか、社会関係が失われるということも影響しています。例えば、遠くの土地から引越しをしてきて、誰も友達がいなくなったという人が、急速に認知症になっていくということであるとか、昔でいえばお嫁さんが来て、家の中の役割をなくしたお姑さんが認知症になっていったというようなことが、昭和40年代のテキストにはかなりいろいろ出ていました。

また、欧米と日本の文化的な違いなのでしょうけれども、欧米の認知症のテキストでは、配偶者を失うと、残ったほうが認知症になる危険が非常に高いということが大体トップで書かれています。日本を含めた世界の先進国で、配偶者が亡くなって残るとするのは、ほとんどご主人が亡くなって奥さんが残るといったことなのです。欧米では、ご主人を亡くした奥さんはかなりの確率で認知症になってしまいます。ところが、どういうわけか先進国の中で日本だけ唯一、亭主を亡くした奥さんは認知症にならず、かえって元気になります（笑）。これは大変面白い、心理学的なテーマで、ある人が面白い分析をしています。このように、日本は少し違うというような面もありますが、確かに社会関係が失われるということは非常に大きなことです。ですから、物忘れなどを気にする必要はないのですが、体を動かすこととか、仲間づくりのようなことは、頑張ったほうがいいということです。



## 趣味や余暇活動三つで認知症を8割予防

次に、ここ5～6年の間に、残念ながら外国の研究者なのですけれども、認知症の予防についていろいろな研究が出はじめてきています。余暇活動、趣味を一つやっていると、認知症になる率が38%低くなるという研究があるのです。何か趣味を実践している人は、約4割、認知症にならないというのが、数千人の人を10年以上の期間にわたってずっと追いつけた研究の結果です。残念ながら外国から出ているのですが、これは今年から始めて来年に結果が出るというものではなくて、かなりしっかりした研究です。

また、1日3キロを超える程度のウォーキングをする人としなない人では、認知症になる率は半減するという研究があったりします。それから趣味活動、あるいは余暇活動の中で最も効果があるのは、グループエクササイズと言われるものです。これは、日本でいうとラジオ体操会のようなもの、あるいはゲートボールのように集団で体を動かすことであり、非常に効果があります。さらにいうと、趣味活動、あるいは余暇活動を三つ以上やっている人というのは、そうではない無趣味の人に比べると80%認知症が予防できるとされています。これはほとんど予防ができてしまうということなのです。

## 集団の中で体を動かそう

今日、お見えの方で、民生委員などをやっている人がおられると思います。民生委員はボランティア的な精神を相当持たないといけないのですが、これを広い意味での余暇活動に含めて、あと二つ何とか頑張ってください。そのうちの一つは、是非集団の中で体を動かすことです。太極拳でも、

気功でも、ラジオ体操でもいいですから、そういうものを一つやって、何かまた別のものをもう一つやってください。三つやったら万全です。老人クラブなどでゲートボールのグループがありますが、私は、かなり認知症の予防に役立っているというような感じがします。私の住んでいる地域にも、毎朝、ラジオ体操会を公園でやっている人たちがいますが、ああいった中に認知症予防の非常に大きな意味があるのです。

是非、毎日閉じこもらないということと、できたら、頑張って集団で体を動かして、仲間と共に楽しむという場を自分なりに一つ持ちましょう。これを三つ持てば、もういうことはありません。そういう人は120歳まで元気であるということです。

あまり元気、元気ばかり言っていると、その後どうなるのだという人がいますので、そういう細かな配慮をしておられる方には朗報をお伝えしたいと思います。元気な人こそ、ぱたっと死ぬ、ころっと死ぬのです（笑）。私など長いこと医者をやっていましたのでよく見ているのですが、弱い人のほうがかえって末期が長いようです。三途の川という話がありますが、三途の川は弱々しいと渡れない。三途の川にも流れがあって、弱い人は押し戻されてしまうというようなところでしょうか（笑）。

元気で三途の川を渡ろうなどと言っていましたら、そろそろ時間のようです。講演もやめるときはぱたっとやめるとというのが、いい講演のようです。どうぞ、皆様、また別な機会でお会いすることがあるかもしれませんが、是非お元気でお過ごしください。私が今申し上げたことを頭にとどめて、機会があったら実行していただき、お元気でお過ごしくださいますようお願い申し上げます。（拍手）

図1 閉じこもり症候群

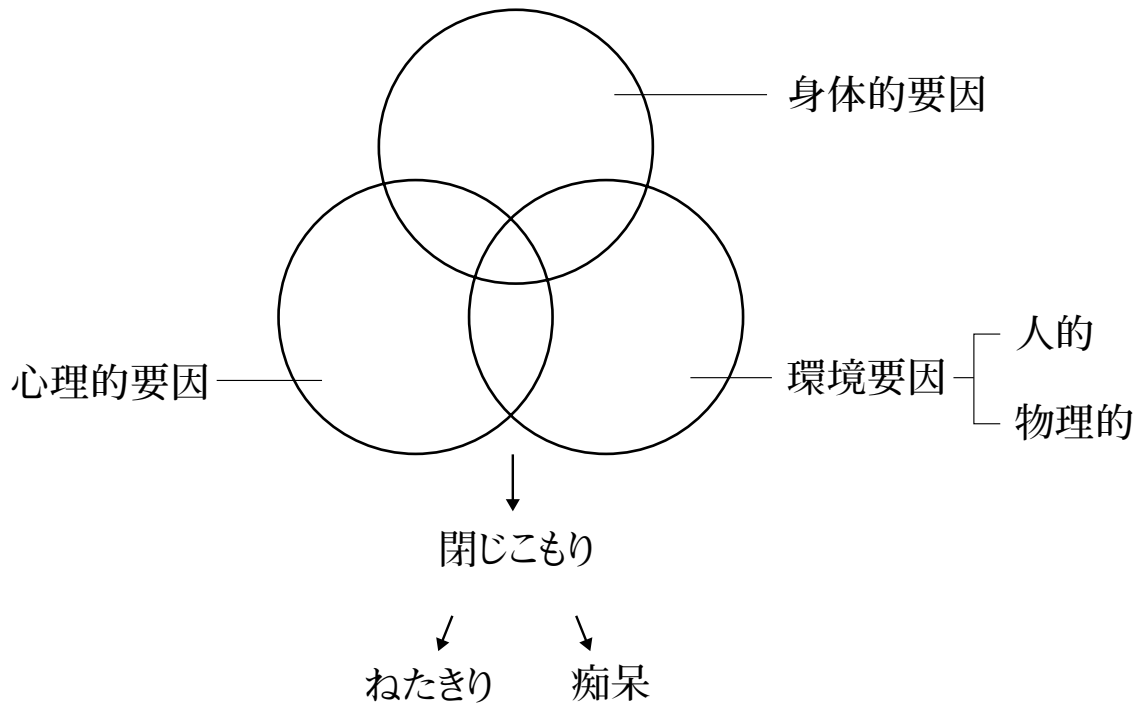


図2 ぼけ・認知症の予防

