

## 高齢者の生きがい（一九九〇年～）

一九七二年に、山本病院へ入院中の患者さん約百名に、「あなたの生きがい」はなんですかとお尋ねしたことがありましたが、彼らの生きがいは、第一に「ご家族」であり、次いで、「お孫さんの成長」でした。

一九九〇年から三年間にわたって、長寿社会開発センターが、東京都精神医学総合研究所長の石井毅先生を責任者として、各専門分野の研究者を集めて、「高齢者の生きがい」についての研究を行いました。

私も研究者の一員としてこれに参加し、「施設入居高齢者の生きがい」について様々な角度から調査しました。

この時点で、老人病院や老人ホームに入っている高齢者の生きがいは、第一に「趣味」であり、次は、「役割」でした。他に、「信仰」や「友人」を生きがいとされる人もいらっしゃいました。

わずか二十年の間に、高齢者の生きがいが、ご家族から趣味や役割に変わってしまったことには、大変驚かされました。家族をとりまく社会情勢の激しい変化が、ここにも現われていると考えられます。

「生きがい」が心身に及ぼす影響を調べましたら、生きがいを持って日々充実した生活をなさっている人々は、全く生きがいもなく無為にお過しの方々比べて、免疫機能が老化せず、更に、脳の構造も、脳の働きもともに、老化が進行していませんでした。

換言すれば、生きがいは、感染症、癌と認知症を予防すると言えます。

このように重要な生きがいを失わせるものは何かを調べましたら、性格が内閉性、神経質性の人々の、右半球の脳に脳梗塞のような脳血管障害が発生した場合に失われやすいことが分かりました。

三年間の調査期間中の死亡者は、生きがいありのグループ（六十四名）では、わずかに一名でして、死亡率は1.6%でしたが、生きがいなしのグループ（三十二名）では、七名が亡くなられて、死亡率は21.9%で、生きがいのある人の約十四倍でした。そして、死因の大半は、肺炎を中心とする感染症でした。

以上のことから、いくつになっても老け込まないで、健やかに長生きするためには、腹八分目とか、血圧の調整のような身体面の注意とともに、趣味と友人をもって、毎日を楽しく過すとともに、まわりの人々の幸せに役立つ働きをすることが、非常に重要であることが証明された訳です。