

# 『私は幸せ!』と感じている高齢者(お年寄り)の共通点とは?

権藤恭之(大阪大学・准教授)

◎加歳と共に、体の多くの働きが失われて行く  
ので、「歳を取ると、あまり幸せでないかも知れない」と思ひがちです。が、2011年から3年間に、70~90歳前後の約2250人を調査するうんどうのうりょくひくけんこうと運動能力が低く健健康ではないのに『私は幸せ』を感じている人が多いのです。こんな調査結果が日本でも外国でも報告されています。

●高齢者が何故・日々幸せを感じているのか?  
①身体の働きが弱くなつても、人の助けや杖などを使い、自力を補う。例、車の運転ができなくなつても、歩いて行ける近くのスーパーへ買い物に行く・買い物の回数を減らすなど、工夫する。  
②外へ出るのが危ないほど弱つても、嘆くのではなく、人生なるようになか成らない歳を取る皆同じようになる。これは仕方ない事や、もうエエやんか」と色々な拘りを手放します。  
③寝たきりになつても、昔の楽しかった事を思い出したり・自分で楽しを見つけたりして過ごす。これは、「高齢期での心の発達過程」と考えられ、無意識のうちにできる事です。逆に、若かつた時の自分を思い出し・悔しいなどと考えると落ち込み、ストレスが溜まります。



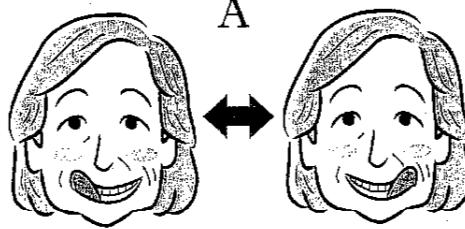
H.31(2019)年1月、願成寺

## 精神的要因の有無をチェックする方法

- 突然泣きたくなったり、□1日の中では、朝が泣いたりすることがある
- いつもみじめで気持ちが浮かない
- ちょっとしたことがしゃくに障って腹が立つ
- 食欲がない
- (これらの項目が多いほど精神的に疲れていて、ストレスがたまっている)

### おいしい顔

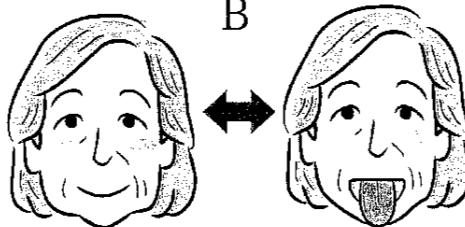
A



- ①上の前歯が見えるように口角を上げ、端から舌を出す。
- ②口角を上げたまま、舌をゆっくりと左右に動かす。3往復を2回行う。

### あっこんべー

B



- ①顔のストレッチをするような感覚で、額にシワを作らないように注意して目を開く。
- ②口から思いっきり息を吐きながら舌をしっかり出し、鼻から息を吸いながら舌を戻す。これを5回行う。

指導: 近藤由美子(頭3ガインストラクター)

●唾液の量を増やすと健康になるとされる。▲『おいしい顔』は笑顔と同じで、唾液が増え『あっこんべー』で舌を出すと唾液が出やすく、歌を歌った後も唾液の量が増えます。

※85歳以上の『超高齢者』を調べると、『気楽に・幸せい生きる人』の共通点が分かつて来ました。(1)人と繋がりを感じる「元気な人と会話し、亡き人が私の隣にいる(同行一人)」ような気がする「や、親子連れを見て・共に生きている事を思い『私は孤独ではない』と繋がりを感じます。

(2)老いて行く事に気づく「病気や体力の衰えに気づき、老病死が自然な成り行きと納得する。(3)変わらない事を見出す「老いてできにくくなつた事などを嘆かず、今できる事を楽しむ。例、見えにくくなり疲れるが、読書も楽しめる。(4)自分でできることを見つける「寝たきりに近い高齢者で『玩具のピアノを弾くのが樂しい』や『覚えた民謡を歌うのが元気の源や』など『心の支え』になるものがあり、楽しいのです。

●『私は幸せ』と感じている高齢者の共通点は、若いに逆らわず・ありのままを受け入れ、自然の流れに身を任せて生きています。嫌な悲しい事に拘らず『成るようになか成らない』と諦(明ら)め、また『死んだ親しかつた人が私の隣に居るから寂しくない・介護施設の皆様は、家族のようだ』などと、希望と幸福感を持つて生けています。