

# 高齢期を生き抜く智慧

内藤 いづみ

(ふじ内科クリニック 院長)

## 高齢期を生き抜く智慧

「もう治らない」と宣言された末期がん患者さんたちを前に、敗北感と無力感に囚われた新米医師の私は30年前、ホスピスケアという分野に出会い私自身が救われて、それ以来いのちの学びの旅を続けています。イギリスに1980年代暮らす間に、体・心・社会性・スピリチュアリティというトータルな存在としての人間を支えるホスピスケアの普及活動に奉仕してきました。

イギリスで触れたホスピス運動は、病気に人生を打ち負かされそうになった患者さんが、いのちを自分の手に取り戻し、ホスピスケアのサポートを受けて、最後まで自分らしく生き抜く自立への支援でした。その方法は老いのサポートにも応用できることです。

## 老いの日々も“自立して”生きる

「自分の暮らしてきた場所で、心身共パーフェクトでなくても、まあまあ健やかで、子供たちに迷惑を掛けず、認知症にならず、ぎりぎりまで自分らしく、自立して生き抜くにはどうしたらよいのでしょうか？長生きは望みません。自分らしさを貫けるのか、不安です。何か方法を教えて下さい」こんな問いかけに、どう答えたらいいのでしょうか？

経済的に豊かなライフスタイルと公衆衛生の改善によって、長寿のお年寄りが増えた日本社会。国の福祉制度に依存したままでは、老いのいのちの過ごし方も誰かが決めてくれるだけです。戸惑ったり、焦っているお年寄りも増えました。人任せにせず、自分のいのちを見つめ直し、今という時代の死生観を再構築する勇氣。それが「自立」への第一歩です。

老化現象を「病気」扱いせず、上手く付き合い、折り合いをつける道と一緒に探してみたいと思います。

## 死生観を育てる

平和な日々を過ごし、いよいよ老いやいのちの最後が近づいた時、自分の中に死生観が育っていないことに気づきうろたえる。そんな構図が多くみられます。死生観を考えない大人が増えてきたのもこの50年間の平和な私たちの暮らしから、いのちの誕生と死、つまりいのちのリアリティーが薄くなってしまったことも関係しています。老いの現実を受け入れながら、上手く加齢の道を歩む方法はあるのでしょうか？

## 老いを健やかに過ごすヒント

ウィリアム・オスラー博士（1849~1919）は、「人は血管と共に老いる」と言っています。

厚生労働省による「健康寿命」を延ばすポイントは①血管年齢（血管の柔軟性と反発力）②骨年齢 ③腸年齢です。私はこれに、④社会参加力（仲間力）⑤死生観の確立⑥勇気ある心を付け加えます。人はトータルな存在です。体と心とスピリチュアリティと社会性が密接に結び付き、初めて総合的な人生の充足感と幸福感が得られるのではないのでしょうか？