

80代大先輩の教え

200人調査

定年後のやつてよかつた Best.3

幸福な今があるのは、過去に“あれ”をしたから——。
人生を振り返れば、誰にも「正解だった行動」がある。
そこで全国の80代男性・女性各100名にアンケートを実施。
人生の達人たちがこころを燃やす

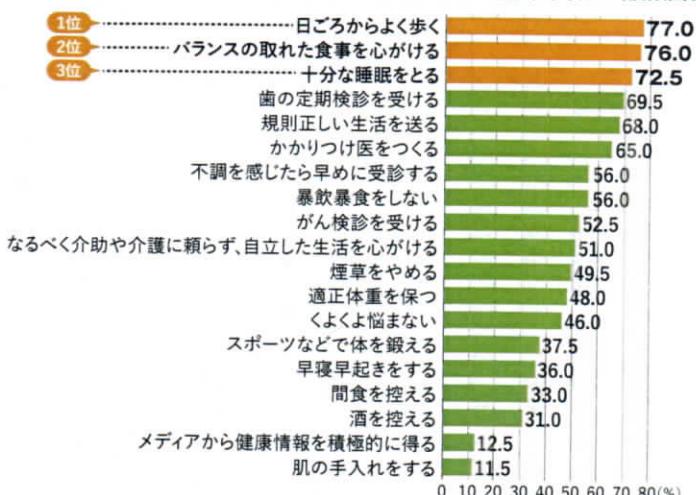
幸福な今があるのは、過去に“あれ”をしたから――

人生を振り返れば、誰にも「正解だった行動」がある。

そこで全国の80代男性・女性各100名にアンケートを実施

人生の達人たちから、やるべきことを学ぼう

Q3・自分の経験上、70代以下に勧めたい健康法は?(複数回答)



「Q7・お勧めのストレス解消法」でも多数の回答があった「歩く(ウォーキング)」が1位、2位、3位もすぐに実践しやすい健康法だ。

Q4・メンテナンスしておいたい体の部位は?



80歳で自分の歯を20本以上保つことを目指す「8020運動」のある「歯」が1位。栄養を摂取する口は健康を維持するための大変な器官なのである。

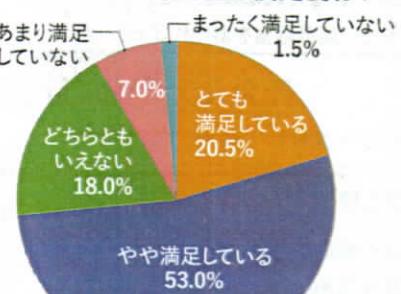
80代になれば体に不具合が生じるもの。しかし、「とても満足している」が14.5%を占めるなど、体調のよさが伝わる結果に

介業をしていると、50歳過ぎで役職定年になつてからあわてて収入が若干減る仕事を探す方がいますが、まず見つかりません。40代になれば将来はある程度予測できるのだから、それに向かって準備が必要です」

人生が終盤戦にさしかかった80代。幸福に過ごすためには、それまでに何をしておけばよいのだろうか。87歳にして現役の経営者として活躍する郡山史郎氏は、「45歳ごろから残りの人生の計画を立てる必要がある」と語る。

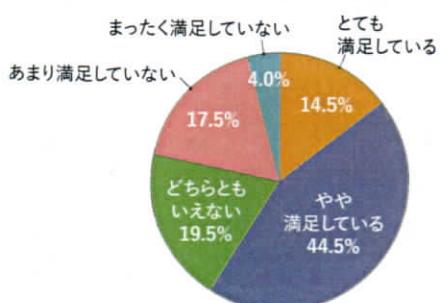
「30代までは特に計画する必要はなく、出したとこ勝負で生きてもいいでしょう。しかし、45歳を超えたたらだんだん能力が落ちていくのだから、それ以降の計画をしつかり作つておくべき。人材紹

在における人生の満足度は?



「あまり満足していない」「まったく満足していない」は合わせても10%未満。幸福感に苛まれながら生活を送る80代は少ないようだ。

Q2・現在における健康の満足度は?



國松善次

吉住吉次



泰山肉餅

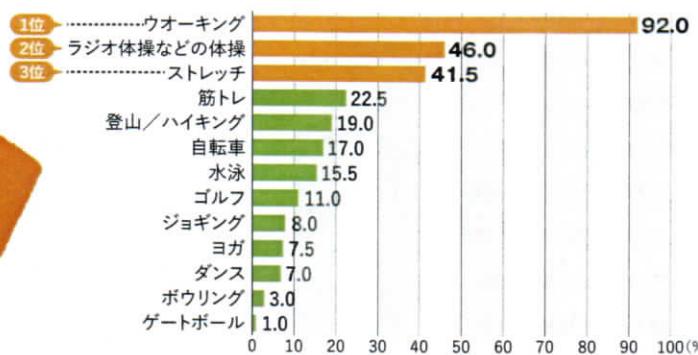
Shiro Kariyama

1938年生まれ。76年滋賀県庁入庁、98年に滋賀県知事に初当選。2006年まで2期を務めた。健康・福祉総研理事長として、各分野の専門家を講師に迎えて体系的に「老い」を学ぶ「100歳大学」を提唱・運営する。

老いても体調よくいるために
しておくべき建康法・運動

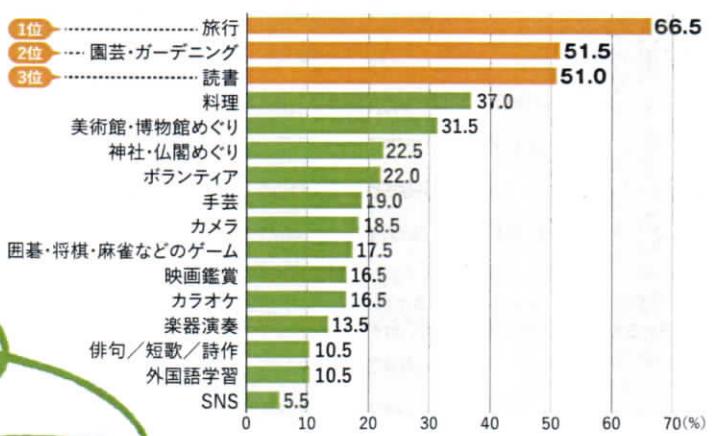
後輩たちに、
ぜひとも
聞かせたい

Q5・自分の経験上、70代以下に勧めたい運動は?(複数回答)



個人で行う運動が人気で、集団でやるスポーツや球技は少なめ。圧倒的支持を受けるウォーキングに対し、体に負荷がかかるジョギングも少なかった。

Q6・自分の経験上、70代以下に勧めたい趣味は?(複数回答)



男女別では、1位の「旅行」は男性が75%、女性が58%とやや差が見られた。一方、「料理」は女性が51%。男性も23%いた。

Q7・お薦めのストレス解消法は?

スポーツ

ウォーキングで周りの景色の
移り変わりを楽しむ／好きな音楽を聴きながら毎日2時間歩く／できるだけ初めての道を選んで2万歩の散歩／ゴルフでボールをかっ飛ばす／自重による筋トレ／ラジオ体操／庭の土をひたすら掘り返して耕す

食事と睡眠

美味しいランチを家族と食べる／ツマミを作り、夫婦でお酒をゆったりしながら、お風呂にゆっくり入って寝る／スマートウォッチで睡眠を計測し、よく眠れていることを把握

メンタル

プラス思考を心がけ、ものごとをよい方向に解釈する／今日一日無事に済んで良かったと寝る前に思う／周囲への気配りは適当にする／深く考えず、自分が楽しいことをする／ハッキリと意見を言う

趣味

旅行／読書／カラオケ(多数)／俳句／麻雀／サウナ／家庭菜園／神社・仏閣巡り／楽器演奏／パソコン自作／心がときめくドラマを見る

そのほか

友達と談笑／配偶者と仲よくする／ウインドーショッピング／ボランティア活動／ペットと遊ぶ／未知なることにトライする

「60代までの私は『ベンチャ』を立ち
て何をするか」をシミュレーションする。
準備するほど実現する可能性は高くな
るので、「計画するのも、計画を実行
していくのも楽しい」(郡山氏)という。

「100歳大学」の提唱者である元滋
賀県知事の國松善次氏は、60歳ごろに
意識改革する必要性を説く。

これまで50歳で定年になつて、10
年ほど人生の下り坂を体験し、60歳ぐ
らいで亡くなる時代がありました。そ
れが今や人生100年時代。定年から
30年以上も下り坂が続きます。その間、
筋力や記憶力など、さまざまな機能が
虚弱化していく。だから上り坂が終わ
った時点でギアチェンジして、覚悟と
備えを持たないといけません」

その覚悟と備えとは、うまく老いる
という「覚悟」と、どこが弱くなるか
を事前に学ぶ「備え」だ。國松氏が滋
賀県庁に勤務していたとき、県の機関
の全職場で1週間の禁煙運動を実施し、
そのほか健康福祉の業務を推進した。

現在、滋賀県の平均寿命は男性が全国
1位、女性は2位に。「70代で健康に
なりたかつたらその時に始めるのでは
遅い。何年も前から取り組んで、初
めて結果として表れます」(國松氏)

また、60～70代にやつておくと効果
的なことを2人にたずねると、「捨て
る」「新しいことを始める」という両
極端の意見があがつた。

「60代までの私は『ベンチャ』を立ち
て何をするか」をシミュレーションする。
準備するほど実現する可能性は高くな
るので、「計画するのも、計画を実行
していくのも楽しい」(郡山氏)という。

「100歳大学」の提唱者である元滋
賀県知事の國松善次氏は、60歳ごろに
意識改革する必要性を説く。

これまで50歳で定年になつて、10
年ほど人生の下り坂を体験し、60歳ぐ
らいで亡くなる時代がありました。そ
れが今や人生100年時代。定年から
30年以上も下り坂が続きます。その間、
筋力や記憶力など、さまざまな機能が
虚弱化していく。だから上り坂が終わ
った時点でギアチェンジして、覚悟と
備えを持たないといけません」

その覚悟と備えとは、うまく老いる
という「覚悟」と、どこが弱くなるか
を事前に学ぶ「備え」だ。國松氏が滋
賀県庁に勤務していたとき、県の機関
の全職場で1週間の禁煙運動を実施し、
そのほか健康福祉の業務を推進した。

現在、滋賀県の平均寿命は男性が全国
1位、女性は2位に。「70代で健康に
なりたかつたらその時に始めるのでは
遅い。何年も前から取り組んで、初
めて結果として表れます」(國松氏)

「これまで50歳で定年になつて、10
年ほど人生の下り坂を体験し、60歳ぐ
らいで亡くなる時代がありました。そ
れが今や人生100年時代。定年から
30年以上も下り坂が続きます。その間、
筋力や記憶力など、さまざまな機能が
虚弱化していく。だから上り坂が終わ
った時点でギアチェンジして、覚悟と
備えを持たないといけません」

その覚悟と備えとは、うまく老いる
という「覚悟」と、どこが弱くなるか
を事前に学ぶ「備え」だ。國松氏が滋
賀県庁に勤務していたとき、県の機関
の全職場で1週間の禁煙運動を実施し、
そのほか健康福祉の業務を推進した。

現在、滋賀県の平均寿命は男性が全国
1位、女性は2位に。「70代で健康に
なりたかつたらその時に始めるのでは
遅い。何年も前から取り組んで、初
めて結果として表れます」(國松氏)

「これまで50歳で定年になつて、10
年ほど人生の下り坂を体験し、60歳ぐ
らいで亡くなる時代がありました。そ
れが今や人生100年時代。定年から
30年以上も下り坂が続きます。その間、
筋力や記憶力など、さまざまな機能が
虚弱化していく。だから上り坂が終わ
った時点でギアチェンジして、覚悟と
備えを持たないといけません」

その覚悟と備えとは、うまく老いる
という「覚悟」と、どこが弱くなるか
を事前に学ぶ「備え」だ。國松氏が滋
賀県庁に勤務していたとき、県の機関
の全職場で1週間の禁煙運動を実施し、
そのほか健康福祉の業務を推進した。

現在、滋賀県の平均寿命は男性が全国
1位、女性は2位に。「70代で健康に
なりたかつたらその時に始めるのでは
遅い。何年も前から取り組んで、初
めて結果として表れます」(國松氏)

自治体の無料診断だけじゃ危ない!

命を任せにしない! 「退職後の健康診断」 ベストの選択

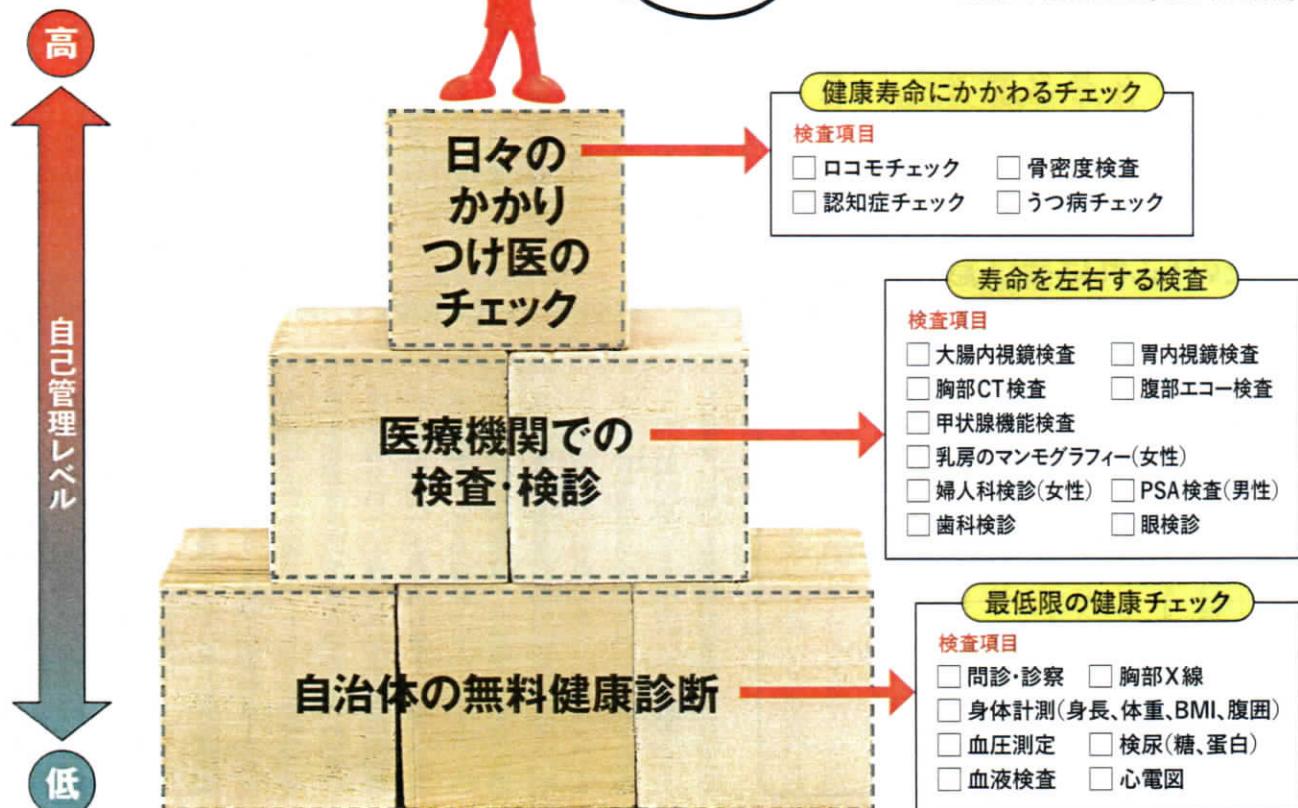


人生100年時代。定年退職後も、約40年にわたるセカンドライフが待っている。長く健康でいるために、受けるべき健診とは——。



岡田 定 Sadamu Okada

医療法人社団平静の会 西崎クリニック院長。
大阪医科大学卒業後、聖路加国際病院内科
に勤務。1993年より聖路加国際病院血液内
科に従事し、血液内科部長、内科統括部長、
人間ドック科部長を歴任。2020年より現職。



定年後は、ライフスタイルが一変す
ることから、体に異変が現れやすいで
す。「心不乱に働いていた人が、定
年後に突然がんになつた」というケー
スを、これまで何人も見てきました。
命を脅かすような病気を発症前に早期
発見するために、医療機関での検診が
欠かせません。検診を受けるべき項目
としては、胸部CT検査、胃カメラ(胃
内視鏡検査)、腹部エコー検査、女性
人科検診、男性であればPSA検査な
れば乳房のマンモグラフィー、婦

自治体の無料健康診断は、体に異変
がないか最低限の検査だけを行います。
ですから、長生きを目指してがんなど
に備えるには、それだけでは検査項目
が足りないのも事実です。病気にかか
りやすい年齢となる定年後は人間ドツ
クなど、ある程度費用をかけて十分
な内容の健康診断を受けることが、1
00年時代を健康に生き抜くためには
必要なのです。

定年後は、定年後になると、会社というベース
メーカーを失います。健康診断においても同じです。定年前までは会社が受
診を促してくれますが、退職後は自ら
医療機関にて有料で検査をする必要が
あるため、足が遠のく人が本当に多い。
「健康診断をやめたことで病気になつ
てしまつた」では、遅いです。

定年後は一気に病気が発症しやす

どが挙げられます。

肺がんは健康診断で一般的なX線検査では早期のうちに見つけにくく、手遅れになりやすいため、数年に1度の胸部CT検査をお勧めです。80歳ぐらまで続けたほうがよく、特に喫煙歴が長い人は必須と言えます。

腹部エコー検査は多くの臓器を調べられ、肝臓がん、腎臓がんなどの早期発見が可能で、胆石や腎結石、脂肪肝などもわかります。

胃の内視鏡検査は主に胃がん対策ですが、食道がんも発見できます。2〜3年に1度は受けたほうがいいでしょう。性別によって、受けるべき検診が違うものもあります。女性の場合、マンモグラフィーは75歳ぐらいまでの間、2年おきぐらいに検査しましょう。子宫がんの検査は65歳ぐらいまで丈夫ですが、子宮がんのうち子宮頸がんはウイルス感染が原因なので、定年後も感染の有無を検査し、3年に1回程度細胞診を行いましょう。一方、男性は前立腺がんの発症に注意が必要です。腫瘍マーカーの一種であるPSA検査を年に1度お勧めします。

定年後、特に注意をしなければいけないのが、大腸がんです。男女ともに死亡原因として上位に挙げられます。定年を機に一度、大腸の内視鏡検査を受けておくべきです。毎年受ける必要次第です。診断した医師のアドバイス

に従ってください。体力を使う検査なので、75歳ぐらい今まででよいでしょう。

定年後は、血管の検査も受けたほうがよいです。日本人の三大死因は、がん、脳疾患、心疾患とされ、後の2つは血管の病気です。動脈硬化の度合いを調べるPWV（脈波伝播速度）や、血管壁の状態を診る頸動脈エコー検査があります。喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、そして家族歴といった因子に該当する人は、どちらかの検査を年に1回受けることをお勧めします。

甲状腺機能の亢進を来すバセドウ病は、定年前後の女性に多い病気です。頻脈、やたらと汗をかく、体重が減る、手が震える、疲れやすいといった症状があります。人間ドックなどの検査項目

目には入っていないことが多いので、運動もしていないのに、脈拍が常に90以上あるといった人は、内科で申し出で検査してもらいましょう。血液検査

の第1位である緑内障は、定年以降の年齢で増加します。眼圧を測ることで予兆を見ることができますし、眼底を診ることで網膜の病気に気づくこともありますので、目の検査も忘れないでください。

行うべきです。歯周病も全身への害が大きいことがわかつており、毎年歯科検診を受けて、定年を過ぎたら半年に1回程度、歯のクリーニングを習慣化させてください。

かかりつけ医が異変に気づいてくれる



① 診療科目が限定的ではなく総合的

診療の科目が多く総合的に診察をしている医院の場合、あらゆる角度で不調の相談ができる。

② 自宅から5分圏内にある

「気軽に相談できる」ことが重要であるため、移動が苦にならない距離で探すのが良い。

③ 診察時間よりも話しやすさ重視

気負わず相談できる医師が最適。「診察時間が長ければいいというものではない」(岡田氏)。

大病でなくても、日常生活に影響をおよぼす不調は定年後に心身に起こりやすいです。体力の衰えのよう自ら実感することもありますが、多くの場合は自覚がなく、知らぬ間に進行していることがあります。

そこで必要なのが、自分にとつて最適な「かかりつけ医」を見つけておくこと。日頃の通院のなかで、少しでも体に異変を感じたときに相談することが、病気を早期発見することにつながり、あなたの健康寿命を守ります。

特に70代ぐらいから増えてくる認知症は、治せないものも多いのですが、

原因が慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症であれば、比較的簡単な手術で症状が改善しますし、投薬で治る甲状腺機能低下症やビタミンB₁₂欠乏症でも似た症状が出ます。早期対応が求められるので、認知症が少しでも疑われたら、看護せずにかかりつけ医に相談しましょう。

また定年後は、環境の変化や生きがいの喪失などをきっかけに鬱が非常に発症しやすいです。自分でも気づいていない心の変化に、「いつもと様子が違う」と、かかりつけ医なら気づくことができるかもしれません。

かかりつけ医には、特定の部位の専門医より、総合内科的な視点を持つた医師がよいでしょう。容易に訪ねられる場所にあり、気軽に相談できることが大事です。

健康は自分で管理するもの。100歳まで元気に暮らしたいなら、定期的に口コモ診断として片足で靴下を履いてみるなど自分自身で健康状態を把握する必要があります。健康診断にしてみるなど自分自身で健康状態を把握する必要があります。健康診断にしてみるなど自分自身で健康状態を把握する必要があります。

検査のあとにどう対応するかが肝心です。血液検査で脂質異常と判定されたら、動物性脂肪のとりすぎに気をつけろといった、検査結果に即した対策を考えなくてはなりません。

食事やお酒、タバコ、運動、睡眠といい生活習慣を身につけて、健康で幸せいな第二の人生を送りましょう。