



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

新たな元号を迎えました。令和が平和でよい時代になりますようにと、願いは皆同じです。連日、報道されるのは、高齢人口の増加、出生率の低下と、高齢者の運転事故ばかりです。世界に目を向ければ、各国で起こるテロ事件です。果たして大きな希望を持って、この時代を生きることができるのかという不安が、世の中を覆っています。これから定年後を迎える方々も、この記事を読んでおられる中にはあるでしょう。定年後をテーマにした書籍は多く出版されていますが、その中で定番と言われる「定年後、楠木新著」から少し抜粋してみます。定年後に起こることについて、自己の経験や取材を通して、次のように書かれています。

「元気な人は一割五分くらい」

「定年になって初めの一ヶ月程度は解放感に満たされたが、それ以降はやる事がなくなって本当に辛かった。家に引きこもりがちになって半年もするとテレビの前から立ち上がれなくなった。」

「生活のリズムが乱れる。やる事が無いから二度寝をしてしまう。曜日の感覚がなくなる。」

といったことは、皆が経験することのようです。



## 健康診断を受けること

健康は、定年後を元気に過ごすための最低条件です。定年後も、健康診断を受ける人もあれば、健康診断はきっぱり必要ないから受けないという人もあります。健康診断を受けない人に、「自分の健康について過信している」場合もありますが、多くは「病気になったらなった時」という思いが見え隠れします。退職後数年経ち、病院に来られた時は末期癌の状態だったという方にしばしば遭遇します。病気になった時には、放置する訳もいかず、結果として大きなつけが回ってくるのです。定年後は、市町村が行っている特定健診とがん検診を安価で受けることができます。自分を守るために必要なことと思います。(次のページに続く)

## ♪糖尿病教室♪ どなたでも参加できます。

5月22日(水) 自宅でできる運動 理学療法士：烏帽子田佳穂

時間：16:30～17:30 場所：真生会富山病院 本館3階 わかば病棟カンファレンス室

## ♪健康ワンポイント教室♪

5月23日(木)13:30～14:00 場所：真生会富山病院 総合受付前(本館1階)

テーマ：認知症介護お悩み教室～認知症対応と自動車運転について～

講師：山本智子(訪問看護師)、本田かずえ(訪問看護師)、川口忍(訪問看護師)、渡辺沙由里(作業療法士)

## ♪アラカンカフェ(男性の定年後の生活を考える集まりです)♪ 代表：刀塚俊起、古谷正晴

5月11日(土)16:00～17:30、6月22日(土)16:00～17:30

場所：橋下条コミュニティセンター★対象：65歳以上の男性★ ※予約は不要です。

## 日本人男性の孤独

日本人男性は社会的に孤独とされています。OPEC が 2005 年にまとめた調査に、「社会的孤立」という項目では、仕事以外の日常生活で、友人や同僚とスポーツ、文化的サークル活動に参加した経験を聞いています。日本人男性は加盟国 21 カ国の中で、「全くない、ほとんどない」が 16.7% で二位のチェコ (9.7%) を大きく引き離している結果となっています。「定年後」、同上) 多くの男性は、会社という組織の中では、上司・同僚・部下という人間関係を築いていますが、定年退職は孤立化リスクをはっきりさせる最も大きな要因になるのです。それに対して女性は、会社という組織には頼っておらず、様々な友人や会社以外の人間関係を築いています。

### 夫が家庭にいと様々な問題が・・・

このように会社以外に居場所がない男性が、定年後家に居ようになると様々な問題が生じるようです。「家であれこれ文句を言う」「妻が出かけようとする小言をいう」。このようになると妻のストレスは高まり、「主人在宅ストレス症候群」という病気まであると言います。これはある精神科医師が命名した疾患で、原因不明の頭痛、高血圧症、うつ症状など様々な症状が現われます。医師が妻に「外出して気分転換させてあげるように」とアドバイスをした後、症状は嘘のように改善したそうです。また、家に居てやることがないので、日中から飲酒をすることになります。アルコール依存症の症状です。70 代以降にアルコール依存症で、肝機能障害、栄養障害で救急車で搬送されて入院して来られる患者さんの多くは、定年後にその起点があるようです。孤独になると誰とも話をしない、引きこもりの定年後の男性は、認知症のリスクも高まります。そのような男性は、妻との会話もほとんどないことが多いです。悪い習慣に陥っていても、妻からは何も言えません。気がついたら認知症になっていたということが、往々にして起きます。認知症の気配が出てきた時は、もう手遅れであることが多く、時間とともに進行してしまいます。せっかく身体は元気であるのに、施設に入って誰かの世話にならなければ生きていけなくなります。その前に手を打たなければならないのです。定年後も、社会とどのように繋がっていくかが、大きな課題です。楠木氏は、三つのパターンを上げています。

- 会社で働く。元の会社や関連会社やハローワーク、知人の紹介など。
- 会社の業務と関連のある仕事に就く。
- 全く違う生き方に取り組む。そば屋を開店する、農業に転じる。陶芸、音楽演奏など。



そして、アドバイスとして「報酬につなげる努力をする。自らの個性を見極める。60 歳から 75 歳までは自分を縛ることは少なく、自己の裁量で動ける黄金の 15 年である」と述べています。定年後の生き方について語り合う男性限定の「アラカン (アラウンド還暦) カフェ」という会を行っています。毎回、テーマを設けてミニレクチャーを聞いて、様々な思いを参加者が語り定年後の生活を、充実したものにすることを目的にしています。より多くの皆さんに活用して頂ければ幸いです。

参考文献「定年後、楠木新著」