

# 何歳まで働きたいですか？

## かわら版

第207号



Quality of Life

日本予防医学協会

2017.2発行

毎日元気に仕事をしていますか？  
生涯現役を目指して、取り組んでいることはありますか？

「生涯現役なんて、とんでもない。早くリタイアしたいよ」という方ももちろんいらっしゃいます。しかし高齢者の多数派はそうではないようです。

### ★何歳まで働きたいですか？ 高齢社会白書★

内閣府の『平成二八年度 高齢社会白書』※によると、六〇歳以上の高齢者に何歳ごろまで収入を伴う仕事をしたいか聞いたところ、二八・九パーセントの人が「働けるうちはいつまでも働きたい」と答えていて最も多く、次いで「六五歳くらいまで」と「七〇歳くらいまで」がともに一六・六パーセントで、就労を希望する高齢者の割合は七一・九パーセントとなっています。一方、「仕事をしたいと思わない」はわずか一〇・六パーセントに過ぎません。

生涯現役、あるいは生涯現役とまではいかななくても定年後も働く意欲を持っている人が意外に多いと思いませんか？

「リタイアしてゆっくり過ごしたい」というのは現代の多数派ではないようです。

あなたは何歳まで働きたいですか？わたしはできる限り長く働きたいと思っています。年齢に関係なく、です。理由は、働くことは生きることそのもののような気がしているからです（ちよつと恰好良すぎますね。もちろん経済的な理由もあります）。

私見はともかく、働く意欲を支える土台となるのは健康で、それは異論のないところだと思います。働く意欲を二階とすると、健康は一階部分と考えることもできます。

健康をリソース（資源）ととらえ、健康資源と表現することもあります。資源の確保と有効活用が健康にもあてはまります。

そこで今回は、

## 『アクティブ・エイジング』

に関するお話です。



### ★夢は枯野を・・・アクティブ・エイジング★

では健康をどのように捉えて実践していったらいいでしょうか。

世界保健機関（WHO）が提唱する「アクティブ・エイジング」がキーワードになります。アクティブ・エイジングは単に身体的に活動的だけでなく、精神的にも社会的にも活動的なことが重要だと言われています。高齢になるに従って多様性が拡大しますので、その人なりの「アクティブ・エイジング」が大切になります。

身体的にアクティブなことは誰の目から見ても明らかですが、精神的にも社会的にもアクティブなことはイメージしにくいかもしれません。例えば、松尾芭蕉が辞世の句で詠んだ「旅に病んで夢は枯野をかけ廻る」が究極の「アクティブ・エイジング」ではないでしょうか。身体は病に伏している、心は躍動していることが手に取るように分かりますね。

### ★アクティブ・エイジングの具体策★

一般的には、「アクティブ・エイジング」の実現のために、個人の具体的な取組みとして最も手軽にできることは「身

体活動・運動」です。身体的にアクティブなことが精神的にも社会的にも良い影響を与えていることは、わたしたちの周囲を見渡しても実感できるのではないのでしょうか。適度な運動習慣がある人は実年齢より若く見えることも多いような気がします。

朝夕ウォーキングをしている元気な高齢者をよく見かけます。たいへん良いことだと思いますが、薄暮時はドライバーの視認性が低下し事故に巻き込まれるリスクがあるので、リフレクター（反射板）や点滅ライトを活用し、できるだけ目立つ服装を心がけることが肝心です。健康のために運動して事故にあっては元も子もありませんので。

### ★最後に・・・★

「生涯現役」を実践する、定年制そのものを廃止する企業も出てきました。働く意欲があつて健康な人は単純な年齢に縛られずに働き続ける時代になってきました。法律の枠組みや会社の就業規則も、このような時代に呼応して今後少しずつ変わっていくのかもしれませんが、いずれにしても「アクティブ・エイジング」を目指すことが個人・組織の共通の目標になるのではないのでしょうか。

#### 参考URL（※）

内閣府 『平成二八年度 高齢社会白書』  
[http://www8.cao.go.jp/kourei/wHITEpaper/w-2016/html/zenbun/s1\\_2\\_4.html](http://www8.cao.go.jp/kourei/wHITEpaper/w-2016/html/zenbun/s1_2_4.html)

お知らせ

## 健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL または QR コードにてお申し込みください。 <https://www.jp1960.org/kawara/mailmag/>

