

# すぐわかる！ ジェロントロジー

老いも若きも共に生き、共に育つための知識と学びを 2

老年学を実践の武器にするために 3

検定委員長から／検定委員会・改訂委員会・執筆者一覧 4



## 第1章 これからの高齢社会 7

- 1 正しい高齢者像 ..... 8
- 2 高齢化の推移 ..... 10
- 3 高齢者の経済力と消費力 ..... 12
- 4 高齢者の資産 ..... 14
- 5 金融老年学の世界 ..... 16
- 6 高齢期の就業 ..... 18
- 7 ウェル・ビーイングの条件 ..... 20
- 8 老年学とは ..... 22
- [第1章の確認問題] ..... 24



## 第2章 高齢期の健康 25

- 1 老化とは ..... 26
- 2 老年症候群とは ..... 28
- フレイルを防ごう! ..... 30
- あなたのリスク度は？ フレイルチェック ..... 32
- フレイルに近づいて、活動能力が低下していませんか？ ..... 33
- 3 高齢期の疾病 ..... 34
- 4 高齢期の心理 ..... 36
- 5 高齢期の感覚・知覚と知能 ..... 38
- 6 高齢期の認知症とうつ病 ..... 40
- [第2章の確認問題] ..... 42



## 第3章 高齢期の社会交流 43

- 1 世代間の理解 ..... 44
- 2 高齢期の人間関係 ..... 46
- 3 高齢期の地域参加 ..... 48
- 4 地域デビュー ..... 50
- 5 高齢者と地域環境 ..... 52
- [第3章の確認問題] ..... 54



## 第4章 老化予防・介護予防 55

- 1 食生活 ..... 56
- 2 運動習慣 ..... 58
- 3 ストレスと休養 ..... 60
- 4 お酒とタバコ ..... 62
- 5 医療と保健 ..... 64
- 6 健康食品・サプリメント ..... 66
- 7 介護予防 ..... 68
- 8 低栄養の予防 ..... 70
- 9 運動器の機能向上 ..... 72
- 10 認知症やうつの予防 ..... 74
- 11 口腔ケア ..... 76
- 12 住まいと住まい方 ..... 78
- [第4章の確認問題] ..... 82



## 第5章 高齢期の安心・安全と社会保障 83

- 1 居住環境 ..... 84
- 2 終活と終末期の備え ..... 86
- 3 保険 ..... 88
- 4 日本の年金制度の概要 ..... 90
- 5 医療保険と医療費 ..... 92
- 6 介護保険 ..... 94
- 7 高齢者虐待 ..... 96
- 8 悪質商法とは ..... 98
- 9 振り込め詐欺 ..... 100
- 10 高齢者の運転 ..... 102
- 11 成年後見制度 ..... 104
- [第5章の確認問題] ..... 106



## 第6章 認知症高齢者にやさしい地域づくりのために 107

- 1 認知症介護 ..... 108
- 2 地域での見守り ..... 110
- 3 地域包括ケア ..... 112
- 4 認知症と地域の課題 ..... 114
- 5 認知症の人を地域で支えるために ..... 116
- [第6章の確認問題] ..... 118

[模擬問題] ..... 119

索引 ..... 121

※本書参考資料：『ジェロントロジー入門』（「生・活」知識検定試験公式テキスト）  
NPO法人 生活・福祉環境づくり21・日本応用老年学会／編著 社会保険出版社／刊

# 1 正しい高齢者像

学習のポイント

本格的な高齢社会を迎えるなか、高齢者へのイメージを刷新することが必要になっています。高齢社会において大きな力になるのは、高齢者自身の力です。

## 8割以上の高齢者は自立している

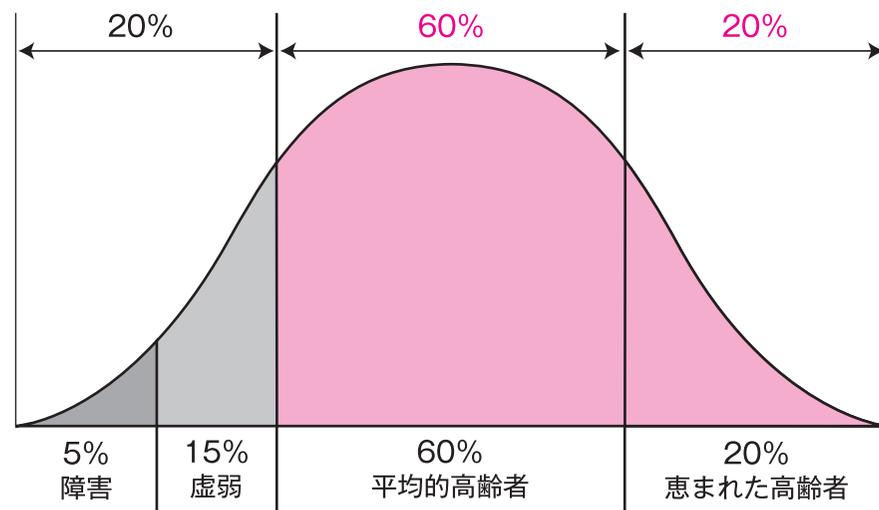
我が国では、高齢者というと、「弱者」「助けを必要とする者」というイメージが浸透している傾向があります。しかし、実際には、65歳以上の高齢者の8割は自立し、社会貢献ができるほどの能力を持っていることが、近年の研究から明らかになっています。

【図1-1】は、日本人の実態に合わせてつくられた高齢者の生活機能（老化度）の正規分布モデルです。生活機能の正規分

布とは、「障害（要介護）」の人や、「虚弱（要支援）」の人の割合から、恵まれた高齢者や平均的高齢者といえる人がどのぐらいの割合で分布しているのかを見るためのものです。これを見ても、日常の生活機能に「障害（要介護）」がある人はわずか5%で、部分的にサポートが必要な「虚弱（要支援）」の人が15%と、両方合わせても全体の20%にすぎません。

実際に、現在の日本の「要介護」と「要

【図1-1】 高齢者の生活機能（老化度）の分布モデル



※1980年のシュロップのモデルを日本に合わせてアレンジ

出典：柴田博『生涯現役スーパー老人の秘密』技術評論社 2006

支援」認定者の合計はおおよそ15%から20%程度です。申請していない人もいますが、残りの80%の高齢者は自立していると考えられます。高齢者のほとんどは弱者で、助けを必要としているというイメージと現実との間には、大きなズレが

## 社会へのかかわりが生活満足度を高める

高齢者が一方的にサポートを与えられるばかりでは精神的な満足度を高めることはできません。サポートを受けることと与えることのバランスが大切です。

【図1-2】は、高齢者の生活満足度の変化について、3年間にわたって調べた研究の結果です。主観的幸福感とは、生活満足度や抑うつ状態の有無などから見る健康指標の一つです。主観的幸福感が高いと、生活の質（QOL）が高まります。

あるのです。

これからは、これらの人々が社会に貢献する大きな力となるでしょう。それが本格的な高齢社会を心豊かに、そして人間味あふれる社会にしてゆく礎となります。

結果を見ると、サポートを受ける以上に、提供することが生活満足度を高めていました。自立している高齢者には、社会に向けてサポートを提供する力が十分にあるのです。

言い換えれば、高齢社会において大きな力になるのが、高齢者自身の社会へのかかわり、つまり、サポートの提供力であるということがわかります。

【図1-2】 3年後の主観的幸福感への要因

日本の代表的高齢サンプルの縦断研究（JAHEAD）



出典：金恵京ほか『日本公衆衛生雑誌』46巻532頁 1999

# 8 老年学とは

学習の  
ポイント

これからの社会を築くには、老いることのポジティブな意味を広い視野でとらえた、新しい老年学が必要です。老年学について知っておきましょう。

## 老年学が目指すもの

老年学(ジェロントロジー)は人口学とともに最も新しい学際的な学問です。学際的とは、さまざまな学問が協力し合うことを意味し、学問の壁を取り払うという意味でもあります。

ギリシャ時代には学問の上に立つ概念として「哲学」があり、その傘の下に個別の学問が属していました。今でも医学以外の博士をPh.D.(Doctor of Philosophy)と呼ぶのは、この伝統によるものです。言い換えれば、哲学の下にそれぞれの学問は相互に関連しながら、人間というものを見つめていたのです。

しかし、近代科学がスタートすると、学問は個別の科学として縦割りに進歩し始め、現在に至っています。心身を総合的に把握しようとする心身医学や健康心理学など、再び学問分野が連携し始めたのはつい最近のことです。老年学は、このような諸領域の再統合を図る学問の先

駆的役割を担って登場した学問です。

1903年、後にヨーグルトの乳酸菌の働きに注目してノーベル賞を受賞したメチニコフにより、ジェロントロジー(gerontology)という言葉が創られました。ギリシャ語のgeronを語源とする「geront(o)」(老齢)に学問を意味する「logy」が合わさってこの用語ができたのです。日本語では「老年学」と訳されています。

一人の人間の健康や幸福はもちろん、社会全体の健康や幸福も、縦割りで別々の学問の視点からだけでは探ることができません。身体科学も心理学も社会学や経済学も、すべてを視野に入れた、まさに学際的な視野が必要です。老年学が目指しているのは、下に挙げたような課題に取り組むことを通して、高齢社会をうまく営み、そこに生活する人々の健康と幸せのための提言をしていくことです。

### 老年学の 課題

- ①加齢の科学的な研究
- ②中高年の問題に関する科学研究
- ③人文学の見地からの研究(歴史、哲学、宗教、文学)
- ④成人や高齢者に役立つ知識の応用
- ⑤世代間問題の研究

## 人格と能力は生涯発達するもの

1903年に老年学が生まれ、その後半世紀くらいは、もっぱら、身体的な老化の研究が進みました。体の局所である器官、組織、細胞と、さまざまなパーツが老化によって劣化していくことを解明し、老化によりパーツが劣化するなら、その総和としての人間全体も劣化すると考えていたのです。

しかし、やがて、人間には老化によって喪失するもののみではなく、獲得するものもあることが明らかにされてきました。これが人の心や知恵に目を向けた「生涯発達理論」です。

1900年代も後半になると、心理・行動学の分野から、さまざまな生涯発達理論が展開されてきましたが、人としての「人格」の発達を説いたのが、アメリカの心理学者エリック・エリクソンです。彼は、人生を8つのライフサイクルに分け、それぞれの時期に成長するための課題と危機があり、危機をうまく乗り越えたとき、人生において大事なものを一つひとつ体得しながら、子どもから成人に、成人から老人になっていくと言いました。

この意味で、老人は、一つひとつ得てきたものを積み重ねた上に生きている存在です。たとえ身体機能が低下し、友や配偶者を失って絶望的になっても、これまでの経験と知恵のすべてを統合すれば、それを乗り越えられる英知がわく、それが老人だというわけです。

さらに、この生涯発達理論には、エリクソン亡き後、夫人が書き加えた第9ス

テージがあります。80歳代以降の高齢期まで生きてきた人には、何ごとに関しても一喜一憂しない超越的視点(老年的超越)が生まれるというものです。喜びも、怒りも、生きている楽しみ。そんな超越的な心が育つ年齢こそ、人生で一番奥が深いことを老年学は教えてくれています。

また、人間の生涯発達を「能力」の面から研究したのがポール・バルテスです。彼は、人の能力は生涯発達するという研究を進めた第一人者で、老化による喪失を受容しながら、それを補って余りある発達を追求しました。彼は名ピアニスト、ルービンシュタインを例にとり、加齢とともになぜ演奏が円熟してくるのかを次のように解明しています。

ルービンシュタインは、年とともに失われる指の俊敏性を演奏のテンポに強弱をつけて速いパートが際立つ演奏法で補い、さらに演奏の曲目を減らして1曲の練習時間を増やし、弱点をカバーしました。こうして、より円熟した演奏の質を確保したと指摘したのです。これが、能力を生涯発達させていく大人の英知なのです。

老化は“老いばれ”になること。そんな考え方を打ち破り、老いとともに備わる“円熟”の魅力を解き明かしてくれたのが「生涯発達」という概念です。