

若者たちと 語るうよ!

国労千葉地本運輸区統合分会 SOGA 班新聞



貢献寿命の重要さ
定年後、働く人、働かない人、働くにしても、まだまだ収入が必要な人、収入はともかく、社会とつながってほしい人・様々かと思えます。かつて日本では「平均寿命」を延ばすことに力を入れ、次第に「健康寿命」そして「貢献寿命」

ポランティア等の互助的貢献、消費・納税・寄付等の経済的貢献、精神的貢献等々、様々あります。老後の過ごし方など、人それぞれですが、人生100年時代、明るく前向きにいられるように、頭の片隅にでも入れておいてもらえればと思います。

働きたい、高齢者にも光を!

前号では少子化問題を取り上げましたが、如何せんこの紙面のスペースでは中途半端になってしまいました。今回はそれに関連して、高齢者側の問題点であります。

へと目が向けられるようになってきました。「貢献寿命」は、何歳になっても社会とつながり、役割を持って、誰かの役に立っていると感じられる期間と定義されています。

**高齢労働者を
厄介者扱いすんな!**
来年は2024年問題で、社会全体の労働環境の改善につながればと思いますが、どうなることやら・・・。前号では、少ない生産年齢人口で、多くの高齢者層を支えていく大変さを書きましたが、現在まだまだ元気に働ける

高齢者も大勢おり、社会的に高齢者が働きやすい環境整備(賃金等の労働条件含めて)など見直せないものかと思えます。

政府は「元気な高齢者を増やし、働く意欲のある方は生産性の高い仕事を積極的にやってもらう」と発表しました。人手不足の解消も目的としてあるなら、現在の50歳以上になったら「雇ってやってる」的な扱いを改めるべきです。勿論健康第一ですが、賃金含めた安心・安全な労働環

境を再構築し、高齢労働者支援に重点を置く時ではないかと考えます。誰もが明るく働き続けられ、誰もが幸せになる社会を作りましょう。



ここまで来たら健康第一 ③

フレイル予防

フレイルとは・・・歳を取ると身体や心の動きが鈍くなり、社会的なつながりも弱くなる。放っておくと悪循環で、どんどん衰えが進む状態を指します。悪化すると要介護状態になってしまう場合も・・・。

歳を取っても新しいことにチャレンジしたり、アクティブに楽しんでいる人もいますが、ほとんどの人は動くのも考えるのも億劫になり、ネガティブな方向に向かってしまう状態に陥り易いようです。今から意識を持った予防が必要です。

要は昔から言われる「病は気から」。くよくよせずに常に明るく前向きに、好奇心を持ち続けることで、予防出来ると思えます。

フレイル予防には「3つの柱」をバランスよく行なうことが重要と言われていています。①栄養 ②身体活動 ③社会参加、②や③も難しく考える必要もなく、散歩で近所の人と話したり、余裕があればボランティア活動、自治会活動に参加する程度でも。就労を続けていれば問題もなさそうですね。近所では毎日のように大勢がゲートボールを楽しんでいます。良いことです。人生100年時代、終活なんて考えずに、まだまだこれから!思い切り楽しみましょう!