

高齢者が元気に楽しく過ごすための12のヒント

元気に生きて楽しく過ごすための12のヒントを、すぐにできることから順番にご紹介します。

① 毎日（飽きずに）することをもつ

朝起きて玄関を掃く、NHKの「みんなの体操」をするなど何でもいいので「毎日必ずすること」をもちます。すると、生活にリズムができ、安心感や達成感も得られます。



② 1日1回は出かける

買い物、散歩、好きな犬に会いに行くなど、「1日1回は出かける」と決めて実行します。「外に出て人に見られる、そして人を見る」ことは、身体も心もシャキッとする大事な要素です。



③ 食べることに興味をもつ

食べたい気持ちがあるうちはまだまだ元気！さらに、味のこと、量のこと、料理法のこと、一緒に食べる相手のこと、お金のことなどあれこれ考えを巡らせることが元気の素になります。



④ お礼を言う、お礼をする

お礼を言うことで、ごく自然に和やかに人とつながることができます。また、ご先祖や離れて暮らす親族・知人などに感謝を捧げることも、心を和ませ、気持ちでつながるいい方法です。

⑤ 身近な楽しみをもつ

特別な道具や覚悟がなくても、思い立ったらすぐにできる楽しみをもちます。散歩や手芸、クロスワードパズルなど「ちょっとした楽しみ」があると心と身体がイキイキします。



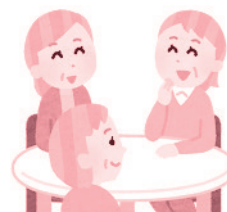
⑥ 自分から声をかける

自分から挨拶をしたり、知人友人に自分の情報を発信したりすることで輪が広がり、楽しみが増えます。また、日頃から挨拶を交わしていると、それが自然な見守りになることもあります。



⑦ ご近所づきあいを大切にする

ご近所づきあいを大切にしていると不意の時に助けをもらいやすく、暮らしに安心感が生まれます。足腰が弱って遠出しにくくなった時、心身ともに強い味方になってくれるのがご近所さんです。



⑧ たまり場や行きつけをもつ

いつもの仲間と気の置けない会話ができることで、心身がリラックスすると同時に、前向きな考えや姿勢も生まれます。また、「常連」ならではのちょっとした優越感も嬉しいものです。



⑨ 来るものを拒まない

リタイアしたら地域の世話役などを依頼されることも。そんな時「声がかかる間が花」の精神でなるべく引き受けるようにすると、「それまで知らなかったことや人」に出会うことができます。



⑩ 信頼できる友達をもつ

確たる信頼関係は、老後の暮らしを精神面で強く支えてくれます。古くからの知り合いが理想ですが、共通の趣味を持つ人や地域活動の仲間などの中から探してみてもいいかもしれません。



⑪ 年の差のある友達をもつ

同年代の人とばかり交流していると、活動内容や行動範囲が狭まってしまうので、年の差のある友達をもつことも大切です。年上の友達からは知恵や経験を、年下の友達からは新しい情報や知識を得ることができます。

⑫ 「楽しみ」をもつ準備を始める

リタイアする 10 年ぐらい前から、例えば趣味やボランティア、地域活動、家庭菜園といった「楽しみ」をもつ準備を始めることをおすすめします。気力と体力に余裕がある 50 歳代は準備を始めるのに適した年代です。



「高齢者が元気に楽しく過ごすための 12 のヒント※」について

秋田市では、元気な高齢者の力を地域の新たな活力としていくため、ボランティア、世代間交流、生きがい就労など、高齢者のコミュニティ活動を創出し、その活動によって地域課題の解決が図られるしくみづくりに取り組んでいます。

その一環として平成 27 年度には、65 歳以上の人生の先輩へ取材調査を実施し、その暮らしの有り様を展覧会として多くのかたにご覧いただきました。本頁は、その取材をとおして先輩たちの日常や行動から見えてきた、元気のヒントをまとめたものです。

※「2240 歳スタイル～時間を味方にする人生の先輩たち～」(平成 28 年 3 月秋田市発行 編著(株) studio-L) より