

お年寄りの人口と高齢化

日本は今、子どもが減り、お年寄りが増える「少子高齢社会」を迎えています。2017年、日本の平均寿命は女性が87.26歳、男性が81.09歳となり、いずれも過去最高を更新しました。これは、医療技術の進歩や生活環境の改善、バランスのよい食事による栄養状態の改善などが理由に挙げられます。

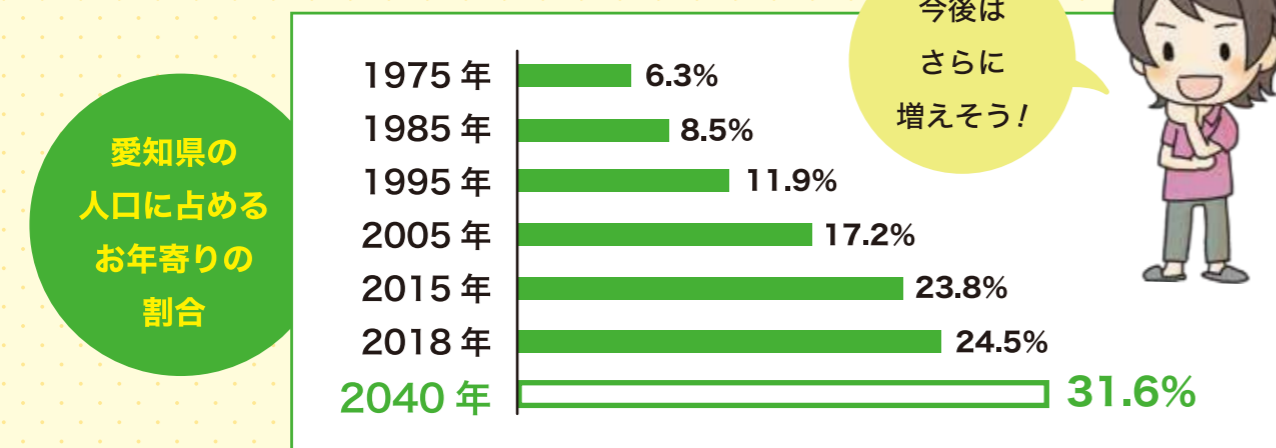
	1975年	2000年	2017年
男	71.73歳	77.72歳	81.09歳
女	76.89歳	84.60歳	87.26歳

※厚生労働省「平成29年簡易生命表」



世界ランキングでは男性は香港、スイスについて第3位、女性は香港について第2位でした。

少子高齢社会については、愛知県も例外ではありません。愛知県の人口に占めるお年寄りの割合は、40年前には約16人に1人でしたが、2018年には約4人に1人に。さらに2040年には、約3人に1人になると予測されています。



※愛知県「あいちの人口 平成27年国勢調査人口等基本集計結果」
 ※愛知県「あいちの人口 平成30年11月1日現在」
 ※国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口 平成30年推計」
 (「お年寄り」とは65歳以上の人を指しています)

お年寄りの生活を のぞいてみよう！ ～ いくつになってもイキイキ暮らす ～

みなさんが好きなことをしているときに幸せを感じるように、お年寄りもいろいろな趣味などを楽しみながら、毎日を幸せに暮らしています。イキイキと日々を過ごすお年寄りの様子を見てみましょう。現在「あいちシルバーカレッジ」(※)に通い、新たな学びを続けるお二人取材しました。

※お年寄りに学習の場を提供し、生きがい・健康づくりの促進や地域における社会活動の中核を担う人材の養成を図ることを目的として、開講しています。



南部 秀昭さん

年齢…74歳。
趣味…史跡散策。サークル活動はボウリング部で、仲間と3ゲームを楽しむ。

Q. 普段の生活で何が楽しみですか？

A. 退職してから約4年、名古屋市老年大学やあいちシルバーカレッジに通い、趣味の史跡見学では各地の街道を訪れたりしています。

Q. 日課にしていることはありますか？

A. 雨の日以外は朝8時からのウォーキングが日課。1時間くらいかけて8000歩ほど歩くのですが、途中で喫茶店に寄って、友人とモーニングをするのが楽しみです。

Q. これからの目標を教えてください。

A. 今後も勉強を続けながら、地域とのつながりを大切にし、ボランティア活動にも積極的に取り組んでいくつもりです。



橋本 良子さん

年齢…75歳。
趣味…ご近所の散策や買い物を兼ねたウォーキングと旅行。

Q. 普段の生活で何が楽しみですか？

A. “感激のある人生”をモットーに、あいちシルバーカレッジでの講義や仲間とのランチ、ご近所の方のお付き合いなど、カレンダーを予定でいっぱいにするのが楽しみです。

Q. 日課にしていることはありますか？

A. 日頃大切にしているのは、規則正しい生活とバランスのとれた食生活。おしゃれやお化粧などの身だしなみにも気を配っています。

Q. これからの目標を教えてください。

A. 今後もなるべくお医者さんのお世話にならないように、健康を保ちいろいろなことに取り組み元気に過ごしていきたいですね。

みなさんの周りのイキイキしているお年寄りは？

自分の考えを
枠の中に
書いてみよう