

当コーナーにおける三つの「寿命」についての考え方

私たちが長寿の人生をより自分らしく生きていくために、役立つ知識は数多くあります。「ジェロントロジーを学ぼう！」のコーナーでは、その中から関心の高そうなものをピックアップし、「健康寿命」「社会活動寿命」「資産寿命」の三つのカテゴリーに分けて Q&A 方式で紹介していきます。ここでいう「寿命」とは生物的な意味ではなく、人やモノが、ある特定の状態にある期間のことを表現しています。「健康寿命」は例えば医療や介護等、「社会活動寿命」は就労や知人との交流等、「資産寿命」は年金や資産管理等に関わります。当コーナーは、三つの「寿命」をできるだけ延ばすことが、高齢期における QOL(Quality of Life = 生活の質)向上に資するという考えに則っています。また、身体的、経済的理由などによって、これらの「寿命」を延ばすことが難しい人についても、社会が対応を工夫することによって、QOL を高められる余地は大きいと考えています。従って、このコーナーではどうしたら高齢期の QOL を高められるか、という観点から問いに答えていきます。

一つ目の「健康寿命」については、厚生労働省が「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています⁽¹⁾。この定義に従うと、疾病や障がい等によって医療や介護が必要となった後は「不健康」と解釈できるため、話の対象外となることが一般的です。しかし話題がこの観点到集中すると、生まれつき難病や障がいを持っている人、医療や介護が必要となった人、さらに人生の最終段階を迎えた人たちは、息苦しさを感ずてしまうかもしれません。そこで、当コーナーの「健康寿命」のカテゴリーにおいては、要介護状態や認知症の人、人生の最終段階を迎えた人たちに関する情報も取り上げます。

二つ目の「社会活動寿命」については、国立研究開発法人科学技術振興機構（JST）が、ウェブサイトの中で「個人が自立して生き活きと就労等を含む社会活動を行うことができる寿命」を意味する言葉として使用しています⁽²⁾。これまでは高齢期の社会活動というと、就労が主要な選択肢とされがちでしたが、QOL を向上する手段は就労だけでなく、隣人・知人との交流、趣味、ボランティア活動、生活環境など幅広い領域に渡ります。そこで当コーナーでは、「社会活動寿命」を、他者との関わりを通して自身の生活を豊かにすることができる期間として捉え、これら幅広い領域にまたがる情報を取り扱っていきます。

三つ目の「資産寿命」については、当コーナーでは「高齢期以前から形成した資産が尽きるまでの期間」という意味で用いています。資産寿命が尽きると、公的年金などのフローの収入のみで暮らしを賄わなければならないため、資産寿命を延ばすことが老後の安心につながると考えています。「資産寿命」のカテゴリーでは、年金や、認知能力が低下した後の資産の取り扱いを含め、老後のお金にまつわる情報について幅広く説明していきます。

【脚注】

(1) 「健康寿命」についての厚生労働省の定義は「健康日本 21（第二次）」（2012年7月）を参照。

(2) 「社会活動寿命」についての JST の説明は下記のウェブサイトを参照。

<https://www.jst.go.jp/mirai/jp/uploads/briefing-h30-sustainable.pdf>