

山崎たつえ通信 52号

〒390-0851 松本市島内 6595

前市議会議員 山崎たつえ

電話 090-9666-9113 (なるべくこちらに)

電話 47-2698 31.2.1 発行

ホームページ <http://www.tatsue.jp/> 「日々雑感」



松本市民の4人に1人が65歳以上である。この世代の皆様の生き方は二分化されている。

医療、介護の問題を抱えている人達と人生100歳時代になった現在、元気一杯の人達である。

元気な人たちにとっては「定年後の35年をどう生きるか」は大きな問題。

元気な人たちの抱える問題

介護、医療を必要とする人たちは、医療、介護制度を十分に利用し一日も早い回復を図ってほしい(49号から51号に記す)。ところで

元気一杯の人は、どう生きたらよいのか。大きな問題。若い時の35年間は家を建てたり子育てをしたり等やるべきことがあった。しかし、定年後はやるべきことがない。又、元気な人たちも、日々の生活の中に様々な問題を抱える。一例を記す。



車の免許の返上の問題——知人の高齢者は「テレビで高齢者の事故の報道を聞き子供が『高齢者なので免許を返上せよ』と騒いだため車の免許を返上した。しかし、松本市は都会のように交通網が進んでいないので『どこにも行けなくなってしまった。悲しい』と嘆いていた。免許の返上に対して、社会として地域バスの増発、高齢者用の車の開発(一部進んでいる)など対応する必要があるのではないか。

無償ボランティア活動について——高齢者の社会的働きは、一般的には無償ボランティアで行われている。交通費さえ自己負担。それで良いのか。それが長い社会経験のある高齢者の生きがいある活動につながるのか。

長野県は高齢者が元気でいきいき生きるために「生涯現役」「人生二毛作」を掲げている。

民間の運動施設へ高齢者が押しかけている——近くのスイミングスクールに行き驚いた。高齢者で

一杯。「ここにきている人たちは介護保険使用期間が短くなるのでは…」と思うと共に「この施設はものすごい高齢者対策をしている」とも思った。

松本市はこれらの人たちに月謝の補助をしたらいかがでしょうか。

高齢者が働き続ける事——高齢者が働き続ける事をべっ視する空気がある。

元気な高齢な女性は「もう年だから仕事を止めなければ」といった。彼女は「いつまでも働いていて…」との世間からの批判をおそれているようだ。



私は「雇用者から『やめろ』と言われるまで仕事を続けなさいよ。それが生きる力になっている」と言った。

堂々と働いている高齢者もいる。85歳になっても「前向き、前向き」と化粧品店や美容院を経営する女性とも巡り合った。「俺は90歳だ」と畑にシヤンと立つ農夫もいた。90歳で店頭立つ男性とも巡り合った。

とはいえ、「もう年だから…」との考え方の人も多い。

私の立候補に「もう年なのに」という人もいた。しかし「年など関係がない」という人もいた。今朝も元A市の市議会議員から電話が来た。私は彼女の言葉をメモした。彼女は「あなたは歴史の1ページを開く人。高齢者の生き方に一石を投ずることになる。元気でやる気があれば何歳でも良い。」と言った。

又、私に再出馬を進めた人たちは「あなたは、人にはない〇〇能力、〇〇力がある(自分の事なので明記しない。創造を)。年齢など関係がない。若いから仕事か出来、高齢だから仕事が出来ないということはない。4人に1人が高齢者。その声を反映させる必要もある」と言った。議員在職中、調査研究をしては議会発言をしていた私は「私の仕事を理解してくれる市民がいたこと」を嬉しく思った。何はともあれ65歳以上の時をいかに生きるか。この世代が幸せに生きている事が若き世代の皆様の幸せにも通ずる事だと思う。

老いも若きも健康第一。その特効薬とは？

人生100歳時代。老いも若きも健康維持は重要課題。

健康維持のためには、若い時からの各人の努力が必要なことは勿論であるが、国も県も市も健康維持にもものすごいお金とエネルギーを使っている。

国は何時の時代も国民に共通の病気が発生した場合、その撲滅に必死に取り組んできた。かつて日本に結核が流行した時、国は結核予防会を立ち上げる等をし、その撲滅をした。



■ **国**は現在多額の医療費を使用している生活習慣病に対してどんな**取組**をしているか。

医療費と介護費に税金の三分の一が使われている。国は医療費削減のために必死。国は各種調査から「如何にして医療費を削減するか」を検討した。

その結果、現在多発している脳疾患、心臓病、糖尿病などの生活習慣病は「**生活習慣が原因であり若い時からの予防対策が必要**」であることが判明(下記注を参照)。国は若い時からの予防対策のために 2008 年度から多額の税金を使用し大掛かりな「**特定検診事業**」をスタートさせた。下記は厚生省ホームページ冒頭の文書である。

特定検診とは「日本人の死亡原因の約 6 割を占める生活習慣病の予防のために行う検診です。(具体的予防対策)生活習慣病は、一人一人が、**バランスの取れた食生活、適度な運動習慣**を身に付けることにより**予防可能です**。

(特定検診で)ご自身の健康状態を毎年確認し健康づくりにつなげていくことが重要です。」

再記する。国は**生活習慣病にならない為**に「若い時から一人一人が**バランスの取れた食生活、適度な運動習慣**を身に付け」**健康な体づくり**をし、**医療費の削減**を目指すとの方針。

つまり**国は健康づくり、医療費削減の特効薬として**

「バランスのとれた食生活と運動の習慣化」を推進している。

国は、その実行の為に管理栄養士や保健師など多くの技術者に研修をさせている。私は管理栄養士なので同事業のスタート時から研修を受けている。

私の健康づくりは厚生省の実施方針にのっとり「**暴飲暴食を止めて適度な食生活と運動**」を毎日実施しただけの事。国の方針に自信を持った。



注 1：国は医療費削減のために法律を作った。削減のための計画書には次のように書かれている。抜粋する。「**疾病全体に占める『がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病』の割合が増加している。**

死因別死亡割合をみると、生活習慣病が約 6 割を占め、**国民医療費に占める生活習慣病の割合が約 3 分の 1**となっている(図表 6 略)。

そして「**国民医療費の急増を抑えていくために重要な施策は、一つは、若い時からの生活習慣病の予防対策である**」(「高齢者の医療の確保に関する法律 第 8 条第 1 項の規定に基づき定める計画」)。

■長野県も各市町村も医療費削減に必死に取り組んでいる。

医療費は国と県と市町村が決められた割合で分担するので医療費の問題は国・県・市町村の共通の問題である。信毎(30.12.26)に「県民の健康づくりについて知事と市町村長らが懇談した」(右写真)との記事が出た。



春のたより



松本市と生垣——ある高齢な方の家に伺うと「木は大きくなると手におえない。松本市が生垣を推奨したので植えたが、高齢になると管理が大変」とつぶやいた。

南天——多くの家の庭にあり冬の庭に彩を添えている。「南天の実は鳥により運ばれ、あちこちに根付く」とある人が教えてくれた。南天は冬の庭を楽しくしてくれている。

玄関にも飾っている家が多い。



我が家も居間の花瓶にかけた。
花瓶には梅の花も咲いている。
梅の枝を落としていた方がいたので頂いてきた。
私はそこに菜の花を添えた。我が家に春が来た。



《あとがき》

国は「バランスのとれた食生活と適度の運動の習慣化」が医療費削減の特効薬とし、それを推進している。私は自らの人体実験から国の視点は的確な方法と思う。市民は「食生活の改善と運動の習慣」で医者に行かなくて良い「健康な体作り」が出来たら嬉しい。しかし、市民が実行しなければ、それは不可能である。松本市にとって「住民に如何にして実行させるか」は大きな課題。大金をかけ外国から講師を呼んできて世界健康首都会議をして市民の生活習慣を変える事ができるというものではない。

再記するが私も「食生活の見直しと運動をする暮らし」の継続は大変であった。まさに自分との戦いであった。しかし、身が軽くなる事がいかに心地よいものかを痛感している。

山崎たつえの履歴 1940(S15)誕生・筑北中学・蟻ヶ崎高校・長野県短期大学卒・長野県職員・高校教師・1996～1999 放送大学へ編入卒業・2001～2003 新潟大学大学院修士課程《社会学専攻》修了・2007～2015 市議会議員 **著書・論文**——1965 日本栄養改善学会・学会賞受賞/1979『母が語る子育て論』明治図書出版/1986『続母が語る子育て論』明治図書出版/スウェーデンへの旅 2004/『おびえる妻たち』2006 郷土出版/2010『市議会議員は見た』アットワークス社他 誤字脱字がありましたらお許し下さい。ご意見がありましたら〒390-0851 松本市島内 6595 山崎たつえへ連絡下さい。携帯 090-9666-9113 TEL 0263-47-2698