

サンデー毎日

大正11年3月31日第三種郵便物認可
2010年12月5日(毎日刊)発行
第89巻第53号 通巻5022号

12.5
定価350円

政党政治が壊れていく

菅。ハニツク「1月解散」
小沢はすでに動いている

「だから私は死が怖くない」
サトウサンペイ、西部邁、羽田澄子、畑正憲ほか

急成長企業の秘密

それって日テレだけ？
テレビ業界の惨状

白鵬が陥った
心のスキ克服法

老人の通説を疑う
定年オヤジは使える、頑固にならない、落ちない性欲…



原田美枝子

老人の通説を疑う

還暦だから引退、なんてとんでもないほど最近の高齢者は元気。それでも若いころに比べると何事においても枯れてきて、頑固になり物忘れがひどくなった、と嘆くなかれ。最新の実像と常識を教えよう。



松溪ふれあいの家

通説1 恋愛、結婚…若い時のように燃えない

東京最大の歓楽街、歌舞伎町。平日の昼下がり、ラブホテルから一緒に出てきた白髪の男女を初めて見たのは約5年前。思わずギョッとして立ち止まった。10

れ体もリラックスし、生きる力がわいてくるのよ」

年を10年前と比較すると、70歳代以降の初婚は64件から191件と2・98倍、再婚は1481件から2377件と1・6倍になった。3年前に開設された熟

年高齢者の結婚を支援するNPO法人「ふたば倶楽部」(東京都世田谷区)には約100人が登録。女性6に

ます。男性は「寂しい」、女性は「年金だけでは生活が苦しい」といった理由が目立ちます」

70代とおぼしき女性が老紳士を見上げると、男性はおでこにキス——そんなカッ

た。3年前に開設された熟年高齢者の結婚を支援するNPO法人「ふたば倶楽部」(東京都世田谷区)には約100人が登録。女性6に

50歳以上が入会の条件で男女ともに60代が最も多く最高齢は70代後半。男性は「若い女性」を希望する人が圧倒的に多いという。高齢者の結婚は子の反対や相続問題など障害が多く、事実婚になるケースも多い。

に驚かなくなった。

だが、佐藤さんはシニア婚に若い時の恋愛よりも深く強い愛を確信している。

「70歳以上の患者にアンケートしたことがあります。男性の7割が『性欲はある』と答え、女性は16%でした。現在も82歳の男性にED治療薬を処方しています。高齢者は性欲があるかどうかで自分が元気を確認します。その意味では若い時より深い意味を持つ」

妻を亡くした男性と結婚を前提に付き合う千葉市の女性(76)はこう話す。

「月」に2、3回の逢瀬を迎えるまでのウキウキ感は10代のころ以上。ホテルのバスに二人で抱き合っただけで、気持ちが悪く

「経験を積んできたからこそ、人の心がわかる。これからの人生をどう生きていくか、相手のことを真剣に思わないと踏み切れません」

「月に2、3回の逢瀬を迎えるまでのウキウキ感は10代のころ以上。ホテルのバスに二人で抱き合っただけで、気持ちが悪く

「離婚、死別によってずっとおひとりさまの人たちが、もう一度自分の人生を始めてみたいと申し込まれ

「特別養護老人ホームなどの施設でも、カップルになつた認知症患者の症状が和らいだなどの報告がある。



通説2 自分の意見を曲げない。頑固になる

他人の意見に耳を傾けず、我を押し通す頑固オヤジ。加齢によるものだろうか？ 桜美林大学大学院の長田久雄教授（老年心理学）は否定する。

「年を取って丸くなり、人の話をじっくり聞くようになる人もいます。年をとるとみんな頑固になるわけではない。その差は、それまでに築いてきた個人の『環境の変化への適応能力』によって生じます」

老人の性格に影響を与え、とみられる環境変化は、
①脳や体、感覚の衰え②老いの自覚③定年退職などによる社会からの離脱④老人が尊敬される社会かどうか⑤近づいてくる死、の五つだという。

「直面するこうした変化を受け入れられず、『年なんだから仕方ないじゃないか』と聞き直ってしまうと、柔軟な思考や広い視野が失

われ、頑固になる。若いのが現実を乗り越えられるか、うちひしがれてしまうかが分かれ道。変化を受け入れ、適応することが大事です」

（長田教授）
「若いへの適応術」をうまく発揮した例として長田教授が挙げるのは、90歳近くまで現役を通じたボーランド生まれのピアニスト、ルービンシュタインだ。1975年、88歳で演奏したベートーベンの「皇帝」は今も高い評価を得ている。そ

も高い評価を得ている。それ

友人同士、「あれ」と「それ」だけで会話していた。歩いていくうちに何をしにくいか忘れた。「年を取ったから記憶力が落ちるのは当たり前」と諦めるのは早い。一度失われた脳細胞は二度と再生しないと長らく言われていたが、そんな常

通説3 記憶力が落ち、頭の回転が鈍くなる

の秘訣はこうだ。
「年を取るとピアノを弾く指の動きが遅くなってくる。ルービンシュタインがその事実から目を反らし、以前のやり方に固執していれば、演奏の質も劣化し、『頑固ピアニスト』になっていたでしょう。しかし、彼は衰えを受け入れ、曲のテンポの遅いパートを以前よりゆっくり弾いたことでそれ以外のパートが速く感じられるよう、環境に適応しました。その結果、メリハ

リがある名演となったので

識は今や昔なのだ。「くどうちあき脳神経外科クリニック」（東京都大田区）の工藤千秋院長が話す。「20歳を過ぎると、数百億あるとみられる脳神経細胞のうち1日に10万個以上が死滅するのは事実。ところが最近、ある部位では再生

定年退職後の環境変化に適応できず「濡れ落ち葉」になってしまうと偏屈オヤジ。地域活動やボランティア活動に参加すれば社交的にならざるを得ないだろう。

長田教授は断言する。
「年を取ったからできなくなる」ということはない。でき方が変わるのだ、と考えればよい。昔のやり方に固執せずに工夫をこらせば、満足感が得られます」

老いを受け入れ、工夫することが、頑固オヤジにならない第一歩のようだ。

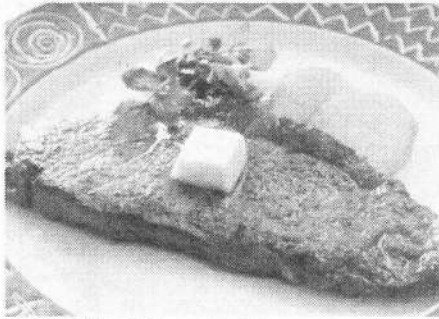
することがわかってきました」
2000年に発表された英国のタクシー運転手を対象にした研究。運転歴30年のベテランは、脳内の海馬が新人より3%大きかったことが分かった。海馬こそ記憶や学習をつかさどる部

位である。ベテランは2万を超えるロンドン市内の道を覚えることで海馬が活性化されたのだ。頭を使うほど、神経細胞が増えるわけだ。神経細胞が再生する要因として注目されるのが、神経細胞の周りにあるグリア細胞。栄養や水分を供給したり、神経情報を伝える「電線」を覆うカバールを作るなど、主役の神経細胞を支える脇役と考えられてきた。が、神経細胞をコントロールし、記憶や学習に影響を及ぼす可能性が出てきた。

「年をとると、神経細胞を情報が伝わる速度が落ちてくる。グリア細胞を活発化させると、栄養を送るポンプ機能やカバールを作り直す機能が向上。その結果、神経細胞そのものも再生する」（工藤院長）

グリア細胞を活発化するにはどうしたらいいか。「アミノ酸やブドウ糖、マグロやカツオに多く含まれるナイアシン（ピタミンB₃）など脳に必要な栄養を

151 ザンデー毎日 2010.12.5



肉80~90グラムはこの1/3ぐらい

通説4 「二汁三菜」「菜食」が健康に一番

摂取すること。手先を使う作業やストレッチ、ゲートボールなどの運動も重要です」（工藤院長）
日常生活では五感を使い、鍛える。例えば、お香

「メタボ対策やダイエット志向で日本人のエネルギー摂取量は年々低下し、08年は1867^{キロ}と終戦直後の46年（1903^{キロ}）よりも少なくなりました」
こう明かすのは、『中年の栄養常識を疑う』などの著者で、人間総合科学大

を炊いて香りを鼻から入れる。窓から太陽の光を浴びる。それによって神経細胞が活性化する。工藤院長がすすめるのは恋愛だ。
「たとえ年齢を重ねても、大学院（さいたま市）の柴田博教授（73）。なるほど、野菜の煮物に焼き魚などの「二汁三菜」は健康的。長寿世界一はカロリーの低い和食のたまものと考えている人は多いだろう。が、柴田教授は続ける。
「動物性たんぱく質摂取量の少ない国は、江戸時代の日本がそうであったように短命です。粗食では長生きできないのです」
老化予防に最も効果を発揮するのは肉である。
「人間の体のたんぱく質は20種類のアミノ酸からできています。うち体内で合成できない9種類の必須アミノ酸は外部から摂取する必要がある。たんぱく質の栄

相手に接触することで触覚が働く。感情が豊かになれば人間らしさを生み出す前頭葉や、本能をつかさどる大脳辺縁系が刺激されま

養価を示すアミノ酸スコアでは、肉は満点の100なのに対し、大豆はほぼ80点、米60点、小麦40点となります。必須アミノ酸を一番合理的にとれるのが肉です」
うつや自殺を予防するセロトニンの原料となるアミノ酸を最も効率よく摂取できるのが肉。赤身は鉄分を

「ロン！」「やられた！」。ジャラジャラとマージャン牌をかき回す音と笑い声が響く——東京都杉並区のデイサービスセンター「松溪ふれあいの家」。定年退職した元会社人間の男性5人が料理教室で出会い、立ち

含む。豚はビタミンB₁を多く含む。脂肪の燃焼に効果があるカルニチンは羊や牛、鹿、コラーゲンなら鶏肉。どの肉も満遍なく取るう。ホルモンは「有害物質が蓄積しやすいので取りすぎは注意」（柴田教授）。

摂取量は、肉と魚が毎日1対1の割合、各1日80〜90gが目安。肉食系老人が増えないと長寿世界一は危うい。

柴田教授は5年前、80歳を超え現役で活躍する思想家の吉本隆明さんや日本最高齢のピアニスト室井摩耶子さんら8人取材した。「共通していたのは摂取す

上げた施設だ。設立は2000年。5人の前職は金融マンや証券マン、自営業などバラバラ。理事長を務める高岡隆一さん（76）は機械メーカーの営業で国内を飛び回った。福祉分野は素人だったが、組織運営や経

る食品が肉、魚、卵、牛乳、野菜とバラエティーに富んでいたこと。そして、どちらかというと魚よりも肉を好んで食べていた」
今も現役の8人に共通する、もう一つの特徴は「果物」だ。

「長年の調査研究で女性は果物好きなのに対し、男性は必ずしもそうではない。スパー老人8人中5人の男性全員が『果物が大好物』と答えたのが印象的。野菜をとつていれば果物は不要という栄養学者もいます。が、果物には野菜にはない老化予防効果があるのかもしれない」

営には自信があつたという。「利益を目的とする会社と違い、多様な価値観や目的を持つ人が集まった。自治体との打ち合わせには、営業で培った対人折衝能力や子会社を作った経験が生かされました」（高岡さん）

通説5 定年退職した「孤舟男」は使えない