

誰とどうやって
どのように
暮らしますか？

妹尾理子

PROFILE

せのお みちこ
教育学部
准教授 博士(教育学)
専門分野：住居学
生活環境教育



高 齢になった時、誰とどこでどの
ように暮らすか。「誰もがその
ことを自分の問題として考えることが
必要になると妹尾准教授は指摘します。
少子高齢社会では、「自宅で家族と
最期まで」暮らすというスタイルは一般
的でなくなりつつあります。近年、孤独死という
言葉がメディアをにぎわすようになって
きましたが、多くの人に「ひとり」で「暮
らす可能性が高まっているのです。高齡
期を充実させ、安心して暮らすために、
今後は家族以外の人のつながりやさま
ざまな支えが必要になってきます。
妹尾准教授は、穴吹興産との共同研究
を通して、高松三越近くの「高齢者専用
賃貸住宅」づくりに関わりました。ここ
が一般的な集合住宅と違うところは、
生活支援サービスが受けられること、
戸別の住居部分とは別に、広い共有ス
ペースがある点です。申し込み制で高齡
者向けに配慮された食事が提供され、
入居者同士が会話を楽しみながら食事
をとることができます。また、共有ス
ペースを交流の場として使うことも可
能で、先日、香川大学生も参加して行
われた入居者の方々の座談会では、
上映会やミニ旅行、コンサートの企画
など、日々の暮らしをさらに充実させ
るためにできそうなことが語り合われ
ました。ゲーム機器「Wii」を使った
ボウリングやゴルフゲームの体験もあり、

みんなで集まって身体を動かす楽しさ
も再認識されています。
「高齡になったからといって、何でも
やっつけてしまおう」というのは身体も
心も衰えてしまいます。ここでは80歳を
過ぎた方でもほとんど外出されていて、
とてもアクティブに生活されています。
でも、もしものときには手助けしてもら
える安心感は大事ですね。どこで暮らす
にしても、人と人とのつながりがあれば
心強いし、何よりも楽しいのではないで
しょうか」
都市型の集合住宅に対し、郊外では
空き家などを活用した「地域の茶の間」
のような居場所づくりが考えられます。
「最低限のスタッフがいて、高齡者も
子育て世代も自由に集える場所」が求
められています。
都市でも郊外でも、これからの少子
高齡社会に求められるのは、共有空間を
通じて作られていく、血縁とは異なる
「地縁」。住生活のあり方を見直すこと
で、あらゆる世代がよりよく生きる社会
を考えるのが妹尾准教授の研究です。



香川大学で、 高齡化を考える。

香川大学には
「高齡化」という社会現象をさまざまな角度で考え、
研究成果や知識を地域に役立てようと
頑張っている研究者がたくさんいます。
総人口のうち約4人に1人が65歳以上、という香川県。
高齡化社会を幸せに生きていくための、
香川大学からの提言を紹介します。



大森 美津子

老いることは
プラス？
マイナス？

PROFILE
おおもり みつこ
医学部 看護学科
教授 博士(医療福祉学)
専門分野：老年看護学

人
生において、老いることは避けられませんが、ところが、老いることを肯定的に受け止めている人は少ないのではないのでしょうか。長くターミナルケア(終末期ケア)の現場に携わり、現在は老年看護学の研究を続けている大森教授は、その経験から「老いることはマイナスではない」というポジティブな考え方を述べています。そもそも「老いる」とはどういうことなのか。教授はそれを「心身が変化すること」と考えています。

「体の力が弱まると、自分一人ではできないが増えてきます。誰かの助けが必要になりますね。だから人と自分との人間関係のバランスを考えるようになり、心も変化していきます。それまで気づかなかった自分の中の別の力を見つける方もいらっしゃると思います。老いることは、自分と向き合うチャンスだと思っています」

「老いる」ことを「変化すること」と捉えれば、楽な気持ちで受け止めることができそうです。では、高齢者を看護する側が気をつけることは何でしょうか。最大のポイントは、高齢者のリズムにあわせることです。人は年を重ねるにつれて生きるリズムがベースダウンします。体を動かすことに限らず、理解力や、新しい環境への適応力など、すべてのスピードが落ちてきます。ところが、それを見て「できなくなった」と勘違いし、なんでもやっつけてあげようとするのかえって高齢者から自信を奪うことにつながります。老年看護では、例えば理解しやすいようにゆっくり話したり、少し待つことなどが重要になるのです。そして、もうひとつ大事なことが、話を聞くこと。若いころの出来事を思い出して話すことは、人生を振り返ることにもなり、その中で自分の存在意義を再確認できます。

「誰が話を聞いてもいいのですが、一番いいのは孫だと思います。孫には素直に話ができるでしょうし、元氣も出てくるでしょう。また、激動の時代を支えてきた経験と知恵を、若い世代に継承するという点でも意味があります。また、病気の時は、看護師が側にいて話を聞きます」

今から「自分が年を重ねて、どう変化していくのか楽しみだ」という大森教授。優しい眼差しで、老年看護の未来を見つめています。

OPINION AGING



合谷 祥一

PROFILE
ごうたに しょういち
農学部
教授 農学博士
専門分野：食品物理学
食生活学

高齢者の
「おいしい」と、
「食感」の関係
とは？

食
品の「硬さ」「柔らかさ」「流れやすさ」「粘りこさ」など、いわゆる食感を研究している合谷教授。食品における食感の重要性は、讃岐うどんのコシをイメージすれば理解できます。ゆでたてのうどんも、数時間ゆで置きしたうどんも化学成分は同じです。しかし、たいていの人は、ゆでたてのコシのあるうどんをおいしいと感じています。このように食感はおいしさや食べやすさに関わる重要なファクター。高齢者向けの食品では、食感がさらに大きな意味を持ちます。

人間が無意識に行っている、食品を口に入れてから飲み込むまでのプロセスは複雑です。食品を噛んで小さくし、噛むと同時に唾液を分泌し、唾液と噛み砕かれた食品を混ぜあわせて適度な粘度でまとまった「食塊」を作り、喉の奥に押し込んで飲み込む。この「食塊」ができることで、人が物を飲み込みやすくなるのです。逆に、水分が少ないバサバサしたものや、まとまりのないバラバラしたものは、年齢に関係なく飲み込みにくいものと言えます。

一方、高齢者は、歯が悪かったり、噛む力が弱まっています。そこに配慮して、食品を噛まずに飲み込めるように小さく切り刻むということが、昔からよく行われてきました。しかし「なんでも食べ物を切り刻むのは危険なんです。バラバラしたものは飲み込みにくい。あやまって気管側に飲み込む誤嚥(ごえん)の原因になる場合がある」と教授は指摘します。だからといって、食べ物をすべてペースト状にすりおろしたのでは、食感がなくなり、おいしさを感じにくくなります。また、噛む行為を省略する食品は、ますます顎の筋肉を衰えさせ、持っていた咀嚼力まで奪うことになりかねません。教授が導き出した、高齢者にとって最適な食品は「入れ歯でも噛みやすい柔らかさでありながら、適度な食感があるもの。誤嚥を防ぎながら、食べる楽しさを感じられるもの」です。

しかし高齢者向け食品の開発は始まったばかり。理想の食品像は見えていますが、実現にはまだまだ多くの課題があります。

「例えば身近な水やお茶も問題なんです。水はバラバラになりやすい食品なので誤嚥も多い。とろみをつけて飲むことを勧めています。とろみのあるお茶や水は、味の感じ方が変わってしまい、おいしさを感じにくいのですよ」

食べやすさとおいしさの調和を模索しながら、合谷教授の研究はこれからも続きます。