



リレートーク #201



世界一の長寿国に生きて、 幸せですか？

堀田 利子

ルネサンス
取締役専務執行役員

日本の平均寿命は84歳。戦後直後は52歳にすぎず、半世紀余りで30年ものかけがえのない人生を手に入れたことになる。不老不死の薬を探し求めた古代の権力者の執念からすれば、大いなる夢の実現である。現在存命中の世界最高齢者は男女ともに日本人で、111歳と116歳。誕生会のインタビューで、「格別に悪いところは無いので、あと2、3年は長生きしたい」と答えられているのを聞いて、幸せな気持ちになった。

しかし、長寿について考える会合に参加した時に、司会者が「長生きは幸せか？」と大勢の参加者に問いかけたところ、半数を超える人々が否と答えており、超長寿国ならではの難しさを実感した。

私たちは長い人生の最終章である老年期において、何をもって「幸せ」と感じるのかという大きな課題を突き付けられている。マズローの欲求5段階説では、自己実現の欲求が最高位であるが、自己超越（社会貢献が自らの存在価値である）という6段階目の欲求が存在すると言われるようになってきた。まさに生きがいを感じる人生設計が必要となっている。

まずは、「健康のためなら死んでもよい」と揶揄される、健康への願望を実行に移すことが大切であろう。健康に必要なものは、運動・栄養・休養と定義されている。しかし、運動の習慣化は個人差が大きい。美食・美酒の魅力にもあらがえない。ストレスも侮れない。生活習慣病のリスクがじわじわと。「こうなったら、太く、短く生きてやる！」と開き直っても、社会保障の庇護と高度な医療技術の恩恵によって、QOLが低下したまま天寿を全うすることになる。幸福感が遠のいていく……。

成長戦略に「健康寿命の延伸」が掲げられ、健康・医療分野の経済成長に期待が寄せられている。当然、高齢者の幸せの救世主としての責任も負う。スポーツクラブを^{なりわい}生業にする自社においては、正念場の使命である。

私の筋トレ歴は足掛け9年目を迎える。ウェルエイジング効果は絶大で、筋力の威力に日々助けられている。運動を始める勇気と続ける覚悟を国民の皆さまに授ける良い知恵はないものか？ 正解を求めて、考える日々である。