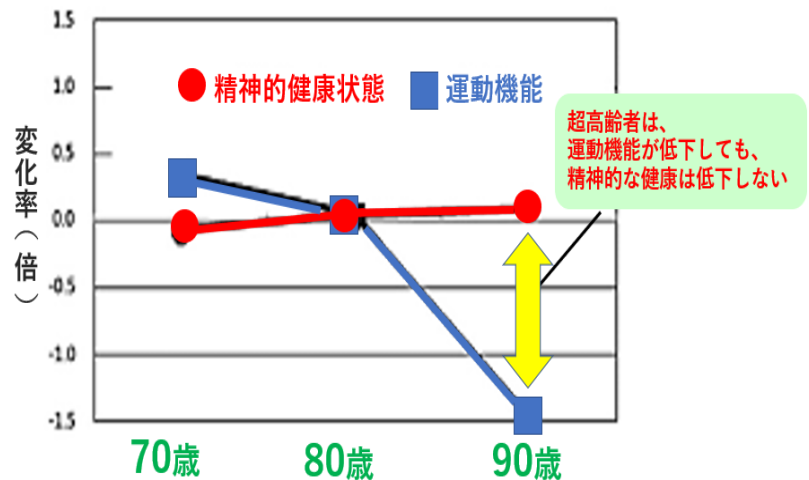


## 90歳を超えて感じる心の世界とは？－老年的超越－

90歳以上の超高齢者が昔ほど珍しくなくなった今日、私たちは、どこまで、超高齢者が見ている世界を知っているのでしょうか？超高齢者の心の内は、体の衰えを感じ始める70歳代までの方とは異なる世界があるようです。

### ● 体は衰えても、高齢者の幸福感は低くならない

日本の70-90歳までの高齢者（約2300名）が参加した研究の結果（右図）によると、加齢とともに、身体機能や認知機能の低下、親しい方々の死別などの人間関係の喪失など、ネガティブな状況が増えるにもかかわらず、高齢者の幸福感は低下しません。高齢者は、年齢を重ねるにつれて、考え方や価値観を発達させ、幸福感を高く保ちます。



### ● 老年的超越 -超高齢者の幸せの源泉-

『老年的超越』とは、年齢を重ねるにつれて誰もが避けることができない老いをありのままに受け入れ、心の内面を充実させ、幸福感を高めること。スウェーデンの社会学者、ラルス・トルンスタムが提唱しました。老年的超越は、程度の差こそあれ、体が衰える85歳以降に誰しもが経験することです。老年的超越を経た超高齢者の心の特徴は、ひとりでもさほど孤独を感じず、できることが減っても悔やまないようになり、周囲への感謝の気持ちが高まってきます（右図）

### 老年的超越を経た心の特徴

#### 宇宙意識

「おかげさま」、生かされている感覚  
ご先祖や未来の子孫とのつながりを強く感じるようになる  
死と生の区別が弱くなり、死の恐怖も消えていく

#### 自己意識

自分へのこだわりが低下する  
－見栄や社会にむけての自己主張がなくなる  
利他的になる －他者を大切にようになる  
ありのままを受け入れる、自然の流れに任せる

#### 社会との関係

過去の社会的役割や地位・お金に対するこだわりがなくなる  
一人で過ごすことが苦にならなくなる  
他人へ依存することを肯定できるようになる

### ● 年代によって幸せが違う

元気な70-85歳代と85歳以降では、何を幸せと感じるかが違います。私たちは、各年代の高齢者が幸せと感じる価値観を理解して、心に寄り添う支援をしたいですね。

(参考文献) 日老医誌 2014; 51: 35-38      日老医誌 2016; 53: 210-214



## オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

平素より弊社サービスをご利用いただき、ありがとうございます。この度、表題の通り、『スイッチオン！オンライン体操教室』を、**YouTube LIVE 配信**にて、皆さまがご自宅にいて、スマホやタブレットからご参加いただけます。

### ● スイッチオン！オンライン体操教室とは？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。

体操は、理学療法士が、デイサービスの利用者さまの心と体が目覚めるように独自に構成した内容です。この体操内容は、高齢者に対して実施しておりますが、成人の方であれば、どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です



※右のQRコードを読み取っていただきますと、その体操の様子を視聴いただけます。

からだの動きの専門家である理学療法士が、実際の体操だけでなく、「体の動かし方」や「健康に暮らすための生活術」などのお話もしております。

### ● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

ご自宅で、ほんの少しの時間、ご自身のお体を労り、見つめ直す機会として、スイッチオンオンライン体操教室に参加してみませんか？ほんの少しの好奇心で、これらの未来は変わります。なお、QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がありましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R4年 **9** 月 **23** 日(金)

開催時間：**14**時開始 (約45分間)

場所：お手持ちの **スマホ・タブレット** 端末

右図のQRコードを読み取っていただくと  
YouTubeが開き、ご参加できます

こちらのQRコードから  
当日、LIVE配信を視聴できます

