

元気に楽しく健康づくり
サクセスフルエイジング(2)

高齢者のQOL

あいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ)
健康開発部長(医師・医学博士) 平川仁尚



人口の高齢化は世界的な課題であり、超高齢社会の日本では特に、「どれだけ長く生きたいか」よりも「どのように生きていくか」が重視される風潮が強くなってきています。それは「0歳における平均余命」である平均寿命より「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命の延伸を国が目指していることからわかります。つまり、超高齢化社会では生命の質、生活の質が重視されているといえます。生活の質とはQOL(Quality of Life)の日本語訳です。健康に関連したQOLは健康関連QOLと呼ばれ、私はこの健康関連QOLについて長年研究をしてきました。QOLは主に身体的、心理的、社会的、そしてスピリチュアルな領域より構成されます。つまり、体の痛みがなく、体を動かすことに問題がなく、不安や心配事がなく、家族や友人、近所の人、その他の仲間との普段のつきあいがあり、精神的に満たされた状態であるといえます。しかし、実際にQOLの全ての領域が完璧に満たされた幸せな人は存在せず、特に高齢期になるとQOLは下がりがちです。QOLが低い人は、実際に健康状態が悪化しやすいというデータもありますので、さらにQOLが下がり、まさに負のスパイラルとなります。

ここで見方を変えてみましょう。WHOは、QOLを「個人が生活する文化や価値観のなかで、目標や期待、基準または関心に関連した自身の人生の状況に対する認識」と定義しています。つまり、QOLは生活における主観的な「幸福感」「満足感」「充実感」によって測られるということとです。QOLを説明するとき、私は講演の時によくコップに半分入った水の話をしなす。「水が半分しか入っていない」と見るか、「まだ水が半分以上」と見るか、「まだ水が半分も残っている」と見るかによって、QOLが大きく変わるといふことです。日常生活に置き換えると、若い頃の自分と比べて「衰えた」と思いながら暮らしている人より、「まだまだ元気」と思いつつ暮らしている人の方がQOLの高い状態にあるといふこととです。そして、後者の方が、結果的に健康で長生きできる可能性が高くなります。皆さまもご自身の健康を身体面だけで捉えるのではなく、QOLの視点から大局的に見ることをお勧めします。



呼吸器なんでも相談のご案内(無料)

ちょっとした動作で息切れや息苦しさを感ずるなど、呼吸器のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なんでも相談どうぞ!

- ◆ 受付時間 / 午後 1:15 ~ 2:30 の指定の時間
- ◆ 対象者 / 市内在住の 15 歳以上の方
- ◆ 場所 / 南保健センター (南区東又兵衛町 5-1-1)
- ◆ 内容 / ① 問診 ② 身長・体重測定 ③ 胸部エックス線検査 ④ 血圧測定 ⑤ 肺機能検査 ⑥ 診察・個別相談
- ◆ 費用 / 無料

すべて予約制です

相談日 / 令和5年7月18日(火)・8月15日(火)・9月19日(火)

申し込み先・問い合わせ先 南保健センター公害保健担当
TEL 052-614-2879 FAX 052-614-2818

いきいき活動を支える 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
 - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
 - ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- 〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

| 保険始期月 | 手続き期間(締切日厳守) | 保険期間 |
|----------|--------------------|---------------------|
| 2023年10月 | 2023年7月15日~9月15日まで | 2023年10月1日午後4時から1年間 |
| 2024年4月 | 2024年1月15日~3月15日まで | 2024年4月1日午後4時から1年間 |

- ③補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①対象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償: 支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
受付時間 9:30から12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)
13:00から17:00まで
加入申込書等、資料請求先 **専用FAX 03-3597-8767** お問い合わせ先 **03-3597-8770**
ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com
〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768
〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2023年3月作成 22TC-102744