伊野保険センターNEWS
第17号

人生を楽しむ！ アクティブシニア

以前は『老後の生活』というと、家の縁側でゆっくりと…というイメージがありましたが、近頃はチョット変化してきているみたいです。

現在の60代・70代の方々は、親の介護を通して得た実感から、健康に動ける時間を少しでも長くしようとする意識や、健康に動ける時間を充実させようとする傾向が強いようです。そのため、50代のころから健康作りのウォーキングを行っている方が多く、その成果が 現在の元気な生活に結びついているものと考えられます。

60歳以上を対象にしたアンケートでも、家の外に出て行く趣味・活動を持つ方が多く、退職後や子育て終了後の自分の時間をアクティブ（積極的）に楽しんでいる生活がうかがえます。

元気なシニアを対象とした サービスや商品も多く発売されていて、今一番注目をあつめている世代です。

今回は、そんな「元気なシニア」に注目して特集します。

Q あなたの楽しみ・趣味は何ですか？

60歳以上の方にアンケート

1 国内旅行・・・63．9％
2 街 歩き ・・・40．1％
3 ガーデニング・・・39％
4 ウォーキング・・・38％
5 音楽鑑賞・・・36．5％
6 海外旅行・・・35．9％
7 映画鑑賞・・・35．4％
8 食べ歩き・・・35．2％
他 ドライブ・観劇…

上記の質問に 複数答える方がほとんどで、日々の生活の中で、多様な趣味活動をしていることが伺えます。

親が気になる子どものこと

（平均寿命－親の年齢）×帰省回数（年）＝親（子）に会える回数

先日 セミナーに参加した際、右のような 式 に出合いました。薄々と分かってはいた事なのですが、このように パッキリ 提示されると 少し衝撃的でした。

気になる オヤノコト コドモノコト

中でも興味深かったのは、親と子 のそれぞれの思いでした。子どもは 年老いていく親の健康のことを気にかけ、親は いくつになっても、子どもの将来のことを気にかけている ことが分かりました。

具体的には、次のようなデータが出ています。

子ども のことで 気がかりは 何ですか？

1位 元気に暮らしているか
2位 子ども夫婦・家族が円満か
3位 子どもの将来

親の子どもに対する気がかりは、子どもが 既婚か未婚かで、違いがみられました。子供が世帯をもっている親は、気がかりというよりも「子供の家族が元気で円満に」との 祈りや見守り の気持ちが強く表れていました。

一方で、未婚の子どもを持つ親は、具体的な気がかりとして、自分達がいなくなった後の子どものことを強く心配していました。社会環境の変化への理解が進み、親側も「必ず結婚」を望んでいるわけではないのですが、「将来困ることのないように…」というのが一番の思いのようです。それでも本音は、出来れば結婚を望んでいる親（87％）が多いのが事実です。

適齢期 男女の 結婚意識

何歳までに結婚したいですか？

男性
1位 ３５歳まで・・・37.2%
2位 ３０歳まで・・・25.5%
3位 結婚願望なし・・・20%

女性
1位 ２７歳まで・・・31%
1位 ３０歳まで・・・31%
3位 ２５歳まで・・・19%

同じ質問でも、出産を意識している女性の方が、より具体的に回答しているのが分かります。
それにしても、男性の「願望なし」が 20%にも上るのが驚きでした。
結婚しない理由としては、「出会いがない」「収入が安定しない」という理由が目立ちました。

子どもが気になる親のこと

親 のことで 気がかりは 何ですか？

1位 急な病気・ケガが心配
2位 認知症になること
3位 介護が必要になること

親 のために 知っておきたい情報は？

1位 病院と家 送迎サービス
2位 介護に関する公的制度・民間介護保険
3位 高齢者向け 緊急対応サービス
4位 食が細くなっても 栄養がとれる食品
5位 老人を見守る地域の コミュニティ

子どもは、親の健康を心配している一方で、現実的にどのような対策をしたらよいのか分からないのが現状の様です。

但し、アンケートでは54％の人が、「親は自分を頼りにする」と答えており、さらに次男や次女でも、「親が一番頼りにするのは自分」だと思っている人が41％と、多くの子ども世代が「介護」を意識している結果がでています。

「介護の負担」については、男性は経済的なことを強く意識し、女性のはライフスタイルの変化を強く意識する傾向が見られました。

また6割以上の方が、口には出せないけど「相続」のことを不安に思っていて、不安な理由として、8割近くの方が、「親の預金・資産について知らない」事を理由として挙げています。子どもは、「相続の額」が問題なのではなく、いざという時に「どこに・何が・どの様な状態になっているのか」分からない事を不安に思っているようです。お金のことは、子どもでも質問しづらいというリアルな現実を表しています。

この 特集を通して感じたことは、親も 子どもも、お互いが元気なうちにたくさん会って、たくさんお話をしましょう ということです。

そろそろ夏休みですね。帰省をして、親に元気な顔を見せてあげるのはいかがですか？

今 現在 していることは 何ですか？

・特に何もしていない。（何をして良いかわからない）
・本やネットで情報だけは集めている
・親元への定期的な訪問