

健康寿命に似た考え方で、「ソーシャルエイジ」という言葉があります。ソーシャルエイジは、直訳すると「社会的年齢」。さまざまなことに対して興味・関心・好奇心を持ち、チャレンジ精神を失わないことを言います。

ソーシャルエイジが若い人は、何歳になっても旅行に行ったり、新しい語学や楽器に挑戦したり、友人と外食を楽しんだりしています。流行している映画などを把握したり、パソコンや携帯などを使いこなしたりして、社会の情報にも敏感です。ソーシャルエイジを若く保つには、このように社会とつながりを持ち、積極的に外出し、楽しく健康に過ごすことが大切になります。

実際の年齢は 70 歳、80 歳でも、若い人達と同じようにさまざまなことに興味を持ち、チャレンジする気持ち、好奇心、行動力を失わない人のことを「ソーシャル・エイジ=社会的年齢」が優れているといえます。

認知症にならないためには何をすればよいか、予防策としては「運動」と「学習」と言われています。運動は、すでに心がけている人も多いことと思いますが、もう 1 つの学習は、いわゆる学校で行なうような勉強ではなく、いくつになっても興味や関心のあることを学んだり、新しい知識や情報を得ようとしたりする生涯教育のようなもの。自ら進んで学ぼう、ワンランクアップしようという気持ちが、認知機能の低下を防ぐのに役立ちますと言われています。

心も身体も、毎日楽しく健康に！ チャレンジする気持ち、好奇心、行動力を失わずに「ソーシャル・エイジ= 社会的年齢」を伸ばしていこうではありませんか。

<まとめ>

群馬菱の実会パソコンサークルは、現在 13 名の正会員と 6 名のメール会員で構成し、毎月第一月曜日の午後 1 時半から約 1 時間、組合事務所を借りて学習しています。パソコン初心者が多いため、サークルでは困っていること、知りたいことをその都度取り上げて学習しています。時に雑談で盛り上がり、良きコミュニケーションを図っています。皆さんソーシャルエイジはまだまだ若いです。

さらにパソコンサークルでは、「会のホームページ」を毎月更新発行しています。紙面の「機関紙」を補完するとともに、会の情報提供や皆さんからの投稿、近況報告など、為になる情報満載のホームページです。

このようなサークル参加、協力による交流、学習やホームページ閲覧は、「認知症予防」「フレイル予防」「ソーシャル・エイジを保つ」ために大変いい手段ではないでしょうか。

人生 100 年時代を健康で楽しく快適に生き抜くために、これからもパソコンやスマホを活用し、好奇心、向上心、行動力、チャレンジ精神をもってソーシャルエイジを伸ばしていこうではありませんか。

これまで 5 回の「人生 100 年時代を考えるシリーズ」のまとめとさせていただきます。

(2021/11/25)