

鷺羽新聞

知ろう、学ぼう、考えよう～高齢社会～

岡山県立
倉敷鷺羽高等学校
新聞部

教えて！
わしっぴ
クイズ
日本は何年から
高齢化社会と呼ば
れるようになった
でしょう？
① 1970年
② 1995年
③ 2007年

*学生納付特例制度
所得の少ない学生が申請し、承認されることで、国民
年金保険料の納付が猶予される制度。毎年申請が必要
である。仮に事故に遭い、寝たきりや障害が残った場
合、この制度の手続きをしていいたら年金を受け取るこ
とができる。

鷺羽生の疑問、大調査

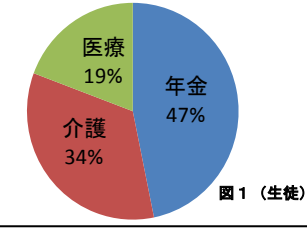
「今どき高校生の知りたいこと」

現在、日本の人口の約28%が65歳以上の高齢者となっている。街を歩けば4人に1人が65歳以上の高齢者だということだ。少子高齢化が進み、超高齢社会となっている現代で、今の高校生はこの現状をどう捉えているのか。今から将来のことを考えることは大切なのではないだろうか。私たちの学校の生徒や先生方はどうしているのか、本気で年金をもらおうとできるのかということが気になるという回答が目立った。

今、気になるのは年金

自分が高齢者になった時に、何が一番心配かという質問をしたところ、年金について心配しているという生徒が一番多かった。次いで介護、医療が心配という声があった。将来自分たちは年金がいくら貰えるのか、本当に年金をもらおうとできるのかということが気になるという回答が目立った。

自分が高齢者になった時に何が一番心配ですか？



年金は国民年金と厚生年金がある。国民年金は、20歳以上60歳未満の国民が加入することが法律で義務付けられている。厚生年金は社員が加入する年金で半分は会社が負担してくれるものだ。現在の平均受給額は国民年金が約5万5千円、厚生年金が約15万5千円となっている。年金だけでの生活は厳しいので、民間の個人年金に加入している先生方もいた。

年金って何だ！?

10月27日に本校武道場で3年生を対象に、日本年金機構の方の講演会が開かれた。知ってほしい年金の話やテーマに、公的年金制度や社会的背景を主な内容とした講話だった。高校を卒業して2年後には私たちは支払わなければならないということもあり、熱心に話を聞いていた。



(写真：真剣に講演を聞く3年生)

関心第一位、年金！

学ぼう年金、考えよう将来

関心第二位、介護！

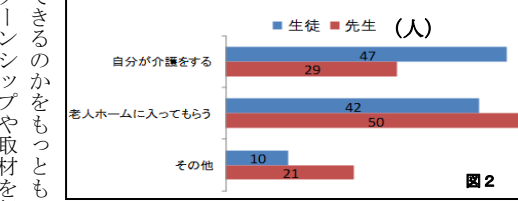
増え続ける高齢者、変化する自宅介護

もし、自分の両親などに介護が必要になったらどうしたいか、という質問を投げかけてみたところ、先生と生徒で考え方が異なることが分かった。意外にも生徒が自分で介護をしたいと思っていることに驚いた。今、当たり前のように親と暮らして、親を支えられているからこそ、将来は自分たちが親の介護をしたいと思ってしまうのだと思う。

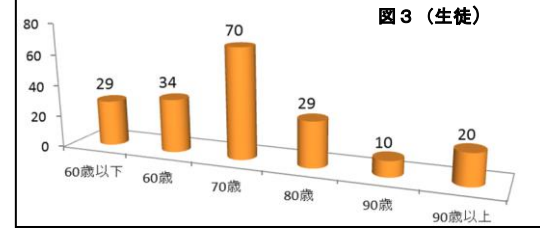
待機老人？

600万人を超える高齢者が介護を必要としていると言われている。老人ホームの不足と共に介護職員も不足している。その為、老人ホームに入れられず待機老人も今後増加していきそうだ。少しでも長く健康でいるために、何ができるのかをもっと探ってみたい。インターンシップや取材を行った。

もし自分の両親などに介護が必要になったらどうしたいですか？



あなたは何歳まで健康で生きられると思いますか？



健康寿命とは、人が精神、身体、社会すべてにおいて良好な状態の寿命のことをいう。高校生の私たちがどのくらいまで健康に生きられると思うかアンケートをとった、日本の平均的な健康寿命は約75歳であり、生徒の考えと日本の平均的な健康寿命はほとんど同じだった。

会話で伸びる、健康寿命

健康寿命とは、人が精神、身体、社会すべてにおいて良好な状態の寿命のことをいう。高校生の私たちがどのくらいまで健康に生きられると思うかアンケートをとった、日本の平均的な健康寿命は約75歳であり、生徒の考えと日本の平均的な健康寿命はほとんど同じだった。

平均寿命ー健康寿命10年

最近では核家族化が進み、高齢者が一人暮らしをすることが多くなり、コミュニケーションをとる相手が少なくなっている。コミュニケーション不足を補うためにも、趣味を作ったり仲間と会ったり、地域の行事やボランティアに参加したりして人との交流を持つことが大切なのではないか。

あなたはいくつ当てはまる？

- タバコを吸わない
- 1日平均30分以上のウォーキング
- 1日の平均睡眠時間が6〜8時間
- 野菜を多めに食べる
- 果物を多めに食べる

実は、この5つの項目は健康寿命が比較的長い人が行っていた生活習慣だそうだ。今からでもまだまだ間に合う。より健康で長くいられるために参考にしてみたい。もちろん、高校生の私たちはすべて当てはまるはず！



教えて！
わしっぴ【解答】

正解は①
高齢者の人数が日本の総人口の7.1%を占めた為、高齢化社会と呼ばれるようになった。
②は14.5%で高齢社会
③は21.5%で超高齢社会

会話が弾めば回復も早まる！?

今年の七月に新聞部員が病院でインターンシップを行った。インターンシップでは看護師の方の仕事を見学し、リハビリに力を入れている方とコミュニケーションをとるなど、看護師の仕事について学んだ。看護師や介護士、そして医師がそれぞれの患者の現状を把握して、雑談を交えて会話をしながら二人三脚でリハビリを行っていた。



(写真：患者さんと会話する新聞部員)

今を考える

「徒然草から現代へ」住み果てぬ世に、醜姿を待ちえてなにかはせん。命長ければ恥多し。長くは四十年に足らぬほどに死なんこそ、めやすかるべし。という部分がある。これは鎌倉時代に書かれた徒然草の一節だ。「この世にいつまでもいるわけではないのだから長く生きて恥をたかさんかよよりも、四十くらいで死ぬのがよいだろう。」という内容だ。この時代を生きた兼好法師が今の社会をどう見ているのだろうか。

最も簡単な健康を維持する方法はやはり人とコミュニケーションをとることだ。若い人とコミュニケーションをとるだけで心も若くなる。インタビューをした先生は授業をすることで、生徒からたくさんエネルギーをもらっている笑顔で話してくれた。心を若くすることが健康寿命を伸ばすことにつながる。共通の趣味を持つ仲間がいるだけで毎日が充実し、健康的な生活を送ることができる。人生100年時代、まだまだこれから。人生。老後を無駄にせず楽しんで暮らせるように生活習慣を考えてみてはどうだろうか。

皆でしよう、健康体操！

脳トレじゃんけん
ながらエクササイズで腰痛対策！
肩こり解消ストレッチ

右手はグーパー！
左手はグーチョキパー！
これであなたも健康に！

それぞれ10秒キープ！

腕を頭の上に上げ10秒感キープ！
左右の肩甲骨を近づけ、両肘を後下方に寄せる！
手を上に！ぐっと伸ばして！