



健康のためのワンポイントアドバイス

「気持ちの年齢」は若さの秘訣?主観的年齢と健康の関係

〈愛知医療学院短期大学 理学療法専攻 助教 濱田 光佑(理学療法士)〉

皆さんの「気持ちの年齢」はおいくつですか?

気持ちの年齢は「主観的年齢」といわれており、ご自身が自分のことを何歳だと感じているか、つまり、自分自身の年齢をどのように認識しているかを示すものです。これは、実際の年齢である「暦年齢」とは異なるもので、多くの場合、暦年齢よりも若く感じる人が多いようです。例えば、70歳の方が「私は60歳ぐらいの気持ちでいる」と感じる場合、その方の主観的年齢は60歳ということになります。

この主観的年齢は、私たちの健康状態や生活の質に、実は大きな影響を与えていることが、近年、多くの研究で明らかになっています。例えば、主観的年齢が若いと感じている人は、身体的な活動量が高く、認知機能の低下も緩やかで健康状態も良好

な傾向があることが分かっています。また、主観的年齢が高く、よりネガティブな老化感を有する人は、心臓疾患及び脳卒中の発生リスクが高いことや死亡リスク自体が高くなることが報告されています。(Stephanら, 2021, Ripponら, 2015)

では、主観的年齢を若く保つにはどのようにすればいいのでしょうか。研究では単純な「見た目」だけでなく、他の要因も多く指摘されています。特に「健康状態」、「日々の充実感」、「好奇心」を保ち続けること、そして、加齢に伴う変化をどのように自己解釈するのが重要です。

ふとした瞬間に出てくる「もう年だから...」という言葉を一度飲み込んで、新年度が始まるこの春、何か新たな挑戦を織り交ぜるのも良いのかもしれませんが。



市民記者 まちなかWatch 109

災害ボランティアコーディネーター養成講座 (蘭田幸子)

1月25日土曜日、R6年度災害ボランティアコーディネーター養成講座に参加してきました。

災害ボランティアコーディネーターとは、大きな災害が起きた時に設置される災害ボランティアセンター(VC)等で活動する専門スタッフです。役割は大きく二つあります。

- ①被災者の困りごと(ニーズ)を被災者に寄り添いながら聞き出し、現地の様子等を把握して稼働人数や必要な資機材、地図等を準備する。(ニーズ把握)
- ②全国から駆けつけたボランティアをVCで受付し①の情報を元に支援が必要な被災者へボランティアを適確に派遣する。(マッチング)その際ボランティアの安全も管理する等です。

今回の講座では、南海トラフ地震を想定しVC立ち上げ訓練をしました。受講者20名が4つのニーズ(段ボールベット組み立て、車椅子介助、炊き出し、リラクゼーション等)のボランティア役を体験しながらコーディネーターの役割を学びました。

他にも危機管理課の長谷川氏による清須市の災害リスクについての講話、会員による東日本大震災でのボランティアの体験談等、貴重なお話を聞くことができとても勉強になりました。

今年になって南海トラフ地震の30年内発生率が「70%~80%」から「80%程度」に引き上げられました。私たちは、いつ起きてもおかしくない巨大地震や水害に備えることは勿論、こういった訓練で生き抜く知識やスキルを上げることも必要になってきます。

3月15日、春日小学校にて「避難所運営研修会」があります。ぜひ参加してみてください。



災害ボランティアコーディネーター連絡会の皆さんと受講者20名



東日本大震災ボランティア体験談

☎052-400-2911(代表)
✉kiyosu@city.kiyosu.lg.jp

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/>

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご所属はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73