

高齢者になるということとは(自立者とフレイル者)

PDCAサイクルの考え方からSTPDの考え方に

ほとんどのサラリーマンは 電車と車のスピードで世の中を見てきたと思います。

退職後は 歩くスピードで世の中をみるようになります。

鳥の目 魚の目 蟻の目という言葉がありますがまさに そのようなことではないでしょうか？
トリックアートや「色（明るさ）の恒常性」でわかるように こちらの考え方で考えるのと別の考え方で考えるのとでは 全く変わって見えます。PDCAサイクルで 考えていた人たちはSTPDすなわちSee Think（相手研究）してPlan Do（自分たちの工夫）の考え方を求められます。

男性の考え方から 女性の考え方になるということだと思います。平均寿命も健康寿命も女性の方が男性を上回っています。ポールウォーキングの普及・啓発にあたり**自立者(元気高齢者)**と**フレイル者(高齢者)**と分けて 参考にしていただければと思います。人は加齢は平等ですが老化はその人の育ってきた環境に左右されます。ご自分で チョイスしていただけるようにいたしました。

自立者

人は 狩猟時代 男は 食料を探して仲間と旅をし 女は 子育てしながら待つという生活でしたが 定着して 農業する時代になると 貧富の差が出るようになり 男の世界が続きました。地球上には約5億人を養う食糧しかできなかったが 産業革命以後 急激に人口が増え 予想では120億人まで 増えると言われていました。今のエネルギー問題・食糧問題の原因になっています。1995年の ウィンドウズ95と違い2023年からの生成AIはこれからの時代が女性の時代を告げています。パソコンの時代から スマホの時代になったということです。生成AIは ガラケーではできなかった音声で質問し音声で答えてくれる時代になりました。おひとり様世帯が増え親の安否確認にスマホを使う子供が増えているそうです。パソコン時代だと返信メールを打たないと安否がわからなかったがスマホだと 既読がつけば 安否がわかるということです。親は 電話代がかからず年金生活者にとっては 助かるという側面もあるようです。

フレイル者

2023年東葛柏福祉会でポールウォーキング部を発足させました。それまでのクラブは会員を勧誘するための各種クラブでしたが 会長に会員減少問題の解決手段として今いる会員を退会させないクラブがあってもいいのではと発案し発足したものです。

その翌年2024年に生涯大学校に入学しました。入学式での 千葉県知事熊谷さんの祝辞の中で第3次改革で生涯大学校の目的がボランティアの養成に決められたということや全国でも生涯大学校が多いが町立や市立で県立で昭和50年(1975年)からあるのは千葉県だけだと知りました。

ポールウォーキングの普及・啓発を10年前から行ってきましたが 自立者とフレイル者では大きく違うということがわかりました。人生100歳時代と言われていますが 金さん銀さんが100歳を迎えた1991年は100歳以上の人口は3625人でしたが 昨年は96,119人になっています。

サザエさんの漫画は 現在の介護制度が成立した2000年以前ですので デイサービスに通う場面はありません。2024年の紅白歌合戦で B'zのボーカルは62歳でしたが サザエさんの波平さんは54歳です。現在の介護制度は家族制度を前提にしていますが 今やおひとり様世帯が大半を占める時代になりサザエさんの時代から大きく変わろうとしています。

人は長い自立の時間がありますがこの世に生まれる時も去る時も他力で代替家族力のお世話になります。自立の時代をピークに筋肉が年間約1%ずつ減少、1日中寝て過ごす約0.5%の筋肉減少になります。人は一人一人育ってきた環境が違います。筋肉に隠されていた弱点が筋肉の減少と共に現れてきます。ポールウォーキングは 道具ではなくあなたのお友達を作るお師匠さんです。