

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき通信

NO.23

高齢者の生きがい

「あなたの生きがいは何ですか?」
と聞かれることがあります。皆さん
はどうですか。「友人と一緒に趣味
やスポーツをすること」「ボランティア
活動をして何か社会のためになる
こと」「子どもや孫の成長」と答える
方も多いのではないのでしょうか。

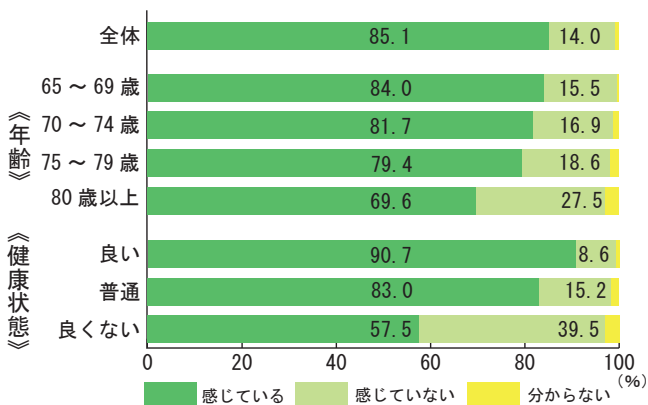
「生きがい」とは、心理学的には「生
きていることに感じる張り合いや充
実感、それらをもたらす具体的な対
象や活動」のことをいいます。簡単
に表現するなら、「生きている喜び
や楽しみ」ともいえるでしょう。

では、高齢者は日々の生活の中で、
どの程度、生きがいを感じているの
のでしょうか。また、どのようなとき
に生きがいを感じているのでしょうか。

内閣府の「高齢者の地域社会への
参加に関する意識調査」によると、
85%の方が生きがいを感じていると

回答しています。年齢別で見ると、
年齢が高くなるにつれて割合が低く
なっています。また、健康状態が良
い人ほど生きがいを感じています。

■どの程度生きがいを感じているか



「どのよつなときに生きがいを感
じるか」という問いの回答は、左表
のとおりとなっており、男女で違い
があることが分かります。

■どのようなときに生きがいを感ずるか

	男性	女性
1	趣味・スポーツ	家族との団らん
2	家族との団らん	友人との食事、 雑談
3	夫婦の団らん	趣味・スポーツ
4	仕事	テレビ・ラジオ
5	友人との食事、 雑談	旅行

何が生きがいか、どんなときに生
きがいを感ずるかは、人それぞれだ
といえるでしょう。しかしながら、
この調査結果から生きがいに、身
近な人との関係や健康状態、個人的
な活動による達成感などが大きく影
響しているといえます。

生きがいをみつけよう

さきほどの調査で、健康状態が良
い人ほど生きがいを感じているとい
うことでしたが、逆に、生きがい
がある人ほど健康であるともいえる
でしょう。生きがいを持って、活動的

な生活を送ることは、身体はもちろ
ん、心の健康にもつながります。身
体が不自由になってきても、自分な
りの生きがいを持って生活するこ
とで、心の充実感を感ずり、心が健康
(豊かな生活を送ることができると
ではない)でしょうか。

自分の生きがいは何だろうと考え
込んでしまう方は、まず、自分の身
近なところから探してみてもいいか
が

インフルエンザにご注意を!

インフルエンザ流行の季節が
やってきました。新型インフル
エンザも、現在猛威を振るって
います。家庭でも、しっかりと
予防対策を取りましょう。

予防するには、手洗い・うが
いをしっかりと
とすること
です。外出後だけ
でなく、こまめ
に丁寧に行い
ましょう。



伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)
☎982-1111(内線544-555)