

■総務部からのお知らせ

《中小企業にこそ必要なスマート・エイジング！》

全人口に対する65歳以上の人割合を高齢化率と言い、日本は28.7%で世界一となっています。高齢化率が高くなると認知症の高齢者数も増え、630万人に上ると推計され、これは全高齢者の18%に達します。

こうした状況を背景に、中小企業の場合、経営者・社員とその家族が認知症になると、大企業の場合と比べて会社経営への影響が大きくなると言われています。

したがって、中小企業においてこそ経営者・社員とその家族が認知症になるリスクを減らすことが重要です。

●認知症になりにくい生活スタイル、それがスマート・エイジング

スマート・エイジングとは「個人は時間の経過とともに、たとえ高齢期になつても人間として成長できより賢くなれる。社会はより賢明で持続的な構造に進化できる」ということを意味します。

単に前向きに生きるとか、健康に歳を重ねるだけにとどまらず、生きている限り人間として成長して、そのために必要に生活なスタイルを見直すことが重要です。

【スマート・エイジングの条件】

- ①社会性………社会や仕事を通して人と積極的に係る習慣
- ②運動………身体を動かす習慣、筋トレなど
- ③栄養………バランスのとれた栄養習慣
- ④認知症予防…脳を使う習慣、脳トレなど
- ⑤趣味・余暇…人生を楽しむ

ひと昔前は、就職してから定年退職まで、約40年働き続けたとして、その後はのんびりと気楽に過ごしたいと考えていた中高年は多かったことでしょう。

だが、今の日本では、高齢になっても働き続けることが、時代の要請になりつつあり、超高齢化と人口減少が待ち構える日本社会にとって、健康で働ける高齢者は大きな資源だという考え方もあるようです。

みなさまには、是非「スマート・エイジング」を実践して加齢に対する適応力をつけ、いくつになつても、社会に貢献し、賢く働き、人生を楽しみ、心を豊かにしていただきたいと思います。