



ところが、今や、女性の2人に1人が卒寿を祝える時代です。還暦を区切りに隠居生活

70年前、平均寿命は男性50歳、女性54歳弱でした。昭和30年でも、男性63・60歳、女性67・75歳。50歳ないし55歳の定年後に残された老後はそれほど長くはなかったのです。だからこそ、還暦はめでたく、卒寿の祝いを迎える人は非常に稀でした。



歳以上まで生きることができないわけでは、となれば、人生100年というのは、あながち縁のない話ではなさそうです。

表②特定の年齢まで生存する割合 (平成29年)

	男性	女性
40歳	98.3%	99.0%
65歳	89.4%	94.5%
75歳	75.3%	88.1%
90歳	25.8%	50.2%
95歳	9.1%	25.5%

というの、まったく時代にそぐわない感じ。国は65歳定年、70歳定年へと旗を振っていますが、まだ多くの会社の定年は60歳です。仮に、定年をひとつの区切りと考え、そこから老後と捉えると、男性で平均的に20年強、女性では30年弱、人によっては40年近く。40年といえば、成人から定年までの期間ですから、思っている以上に、老後は長いのです。すでに老後生活に突入している私たちが、まだまだ長い老後生活が待ち受けています。「どんな生活を送りたいか」



元気に働ける60代から、いよいよ足腰が弱ってきた80代、90代までの幅広い年代が、ひとくくりに「老後」という言葉で表現されることに、違和感を抱く方も多いはず。会社の定年を一律に迎えたとしても、一人ひとりの体力、価値観、志向によって、「私の定年」は違ってよいのではないのでしょうか。老後生活が長いからこそ、会社の定年後に、新たなチャレンジにしても20年、30年の期間があります。新しい仕事、新しい趣味。人によっていろいろなチャレンジがあると思えます。

先代々の家財を思い切つ

て整理して、整理整頓された自分の好きな環境を整えるのもひとつのチャレンジ。レジ係や清掃などのアルバイト、老人ホームで話し相手のボランティア、共働き世代を助けるための託児所、観光ガイドなど、「初めて」のことにチャレンジするのも面白そうです。人に何かの価値を提供することが生きがいにもつながります。「やらなかったことを後悔する人生」よりも、「チャレンジし続ける人生」のほうが楽しいものです。一人ひとりの小さなチャレンジを考えてみませんか？



表①平均余命表

	男性	女性
60歳	23.72	28.97
65歳	19.57	24.43
70歳	15.73	20.03
75歳	12.18	15.79
80歳	8.95	11.84
85歳	6.26	8.39
90歳	4.25	5.61
95歳	2.81	3.59
100歳	1.80	2.37

(平成29年) 単位:年

女性の4人に1人が95歳まで生きて、さらに、あと3年以上長生きするんだね



「人生100年」というフレーズをよく耳にするようになりました。「確かに100歳を迎える人は増えているものの、まだまだ少数派でしょう? 私には関係のない話」というのが大多数のシニアの本音ではないでしょうか。平均寿命は男性81.09歳、女性87.26歳ですから、そう思うのも当然のことです。「私の年齢の人が平均的には、あと何年生きるのか」を左の「平均余命表」で見てください。

例えば、70歳の男性の場合、あと15.73年生きるのが平均的です。男性の平均寿命より、もう少し長生きしそうです。ところが80歳のところを見ると? あと8.95年生きるのが平均的。さらに延びています。このように長生きすればするほど、さらに長生きする確率が高くなるのです。ちなみに、90歳まで生きる確率は、男性が25.8%、女性は50.2%です。男性の4人に1人、女性にいたっては2人に1人が、90歳まで生きてます(表②)。女性の場合は、95歳まで生きる確率が25.5%ですから、なんと4人に1人が95

