

3. 非日常的行動

■レクリエーション

- ・ 年齢と共にレクリエーションという概念がなくなる。スポーツ系のレクリエーションはほとんど見られず、ジュニアシルバー男性はゴルフなど現在もやっているが、シニアシルバーは若い時にやっていたという程度で、文化的な活動も観劇ぐらいにとどまる。
- ・ 年齢を増すにつれて、アウトドアからインドア的な要素が強くなる傾向あり。

■旅行

- ・ 夫婦健在型シルバーは行動的で、海外、国内共に 数回/年出かけている。目的も観光、ショッピングと趣味的要素が強く自己向上型である。
- ・ 単身シルバーは、男性が友人と国内へ静養旅行、女性は老人会への参加、墓参となっており、生活に密着したものとなっている。

4. 健康

■現在の健康状態

健康状態	良好	5名	70歳 71歳 76歳 80歳 82歳	シニア妻 ジュニア夫 シニア夫 シニア単身女性 シニア単身女性	5名中4名がシニアシルバー層 80歳1名は腰痛心臓の持病をもっているが、健康状態に自信を持っている。
	ふつう	2名	61歳 67歳	ジュニア妻 ジュニア夫	すぐれない点など一切なし
	不良	治療中	2名	69歳 73歳	ジュニア妻 ジュニア単身男性
未治療		1名	77歳	シニア単身男性	難聴、肩痛

- ・ 自分の健康状態に対する自信と年齢の高低との関係はうすい。むしろ高齢になるほど、自信を持つ傾向が見られるが、自分と年齢や老いとの関わり方をマスターしているのではと想定される。
- ・ 現在の持病としては、身体の機能の低下、老化を原因とするものが中心。薬の服用、通院など日常生活の範疇で対応している。

NO	属性	年齢/性別	過去10年間の健康状況				健康に対する日常の心がけ			
			体調面		心情面		肉体系		精神面	
			症状	対処	症状	対処	テーマ	心がけ	テーマ	心がけ
1	学生生活向学 シルバー	73 男	・狭心症 ・高血圧 ・体力低下	・薬の服用 ・旅行中止	・記憶力低下 ・感受性低下		・栄養バランス ・偏食、大食い ・温分摂り過ぎ ・注意	・老人ボケ 対策	・読書を使う ・頭を心がけ	
2	仕事一筋いきいき シルバー	71 男	・疲れ残る	・睡眠時間の延長	・子供への関心高まる	・子供との積極的なコミュニケーション	・食事規則正しい生活 ・規則正しく(朝・時間)起床時間と就寝時間の一定化		・くよくよしない	
3	話題活発いきいき シルバー	69 女	・疲れやすい	・睡眠時間の延長 ・仕事の軽減	・ストレスをためない	・言いたいことを言う	・食事 ・糖尿病対策 ・カロリー		・一人でくよくよ ・一人の相違ない ・一人の方を立てない	
4	会社役員リタイヤ シルバー	67 男	・心臓機能低下	・運動する	・定年を迎えシヨク	・人生観を変える	・禁煙	・楽しく過ごす	・前向きな考え	
5	良妻賢母内助の巧 シルバー	61 女	・疲れやすい				・健康維持 ・中国古来の ・伝統			
6	大家族元大黒柱 シルバー	77 男	・疲れ残る ・聴力低下	・睡眠時間の延長 ・補聴器断念	・コミュニケーション低下		・歩くこと	・ストレスをためない	・嫌なことはない	
7	知的生活エンジョイ シルバー	80 女	・帯状疱疹 ・めまい ・膝の痛み ・聴力低下	・通院、薬の服用 ・補聴器利用	・希望がなくなる	・楽しく生きる	・足の健康 ・マッサージと ・体操と歩くこと	・気分転換	・友人との ・コミュニケーション ・旅行	
8	家事現役シルバー	82 女	・ぜんそく ・膝、腰の痛み、肩こり ・聴力低下	・入院、マッサン、薬の服用 ・補聴器利用	・物忘れ ・内向的		・足腰の運動 ・疲労をためない ・歩くこと(散歩)し ・無理をしないこと	・老人ボケ 対策	・考えること ・友人との ・コミュニケーション ・頭を働かせる	
9	趣味仕事悠々自適 シルバー	76 男	・胃潰瘍	・手術、入院				・無理をしない		
10	趣味家事悠々自適 シルバー	70 女	・体調不振	・入院						

■過去10年間の健康状態

- ・ジュニアシルバーが「疲れやすくなった」と、シルバー世代に入ってから急激な体力低下を意識。睡眠時間の延長仕事の軽減など体を休めることで対応。心情面では、特に急変は見られない。(治療中のNO.1モニター除)
- ・シニアシルバーになると、聴力低下。ひざ・腰の痛みなど身体の機能自体の故障を意識。また、入院・通院など医者にかかるケースが増える。心情面では、気力の低下が始まる。

■日常の心がけ

- ・肉体系では、ジュニアシルバーが食事の摂り方や生活時間など生活のベーシックな部分にケア。シニアシルバーが、足腰の運動と身体の機能強化を心がけるなど、ジェネレーションによる違いが見られる。
- ・精神面では、年代差に関わらず“コミュニケーションを積極的に行う”“考える”など、頭を使うことを心がけること、“くよくよしない”“ストレスをためない”“楽しく過ごす”など前向きな姿勢で心がけること、と2つの方向性があげられる。