

ひと様にご披露するような健康法など持ち合わせておらず、今回は皆さんのお話を聞かせてもらおうと思っていました。しかし何か書くことは頭の体操になり、ポケ封じになるかな？ これも健康法の一つかな？と思い直すことにしました。

人は誰でも健康長寿を求め、死ぬ時はピンピンコロリを願っています。病気になって苦しんだり、周りの人に迷惑をかけたくないからという思いからでしょう。ところが心臓病や高血圧の持病の人にとっては、ピンピンコロリは決してありがたくないでしょう。

一般的に健康のためには運動したり、食事制御などを考えた生活を思いついたりします。それはそれで正しいと思いますが、健常者はやれてもやれない人も少なくありません。また運動や食事にこだわって無理やりやってみても、楽しく持続できなくては、負担になって決して健康的だと思えません。生活習慣化してはじめて効果があると言えましょう。

私は、ちょっと視点が違うかも知りませんが、「明日に希望をつないでいくことができれば健康な人ですよ」。また、「夢中になれることに出会えば健康になれるですよ」というメンタル的発想を大事にしています。これは、聖路加国際病院長で100歳を超えて亡くなられた日野原重明氏の言葉ですが、私も同じ念いで共鳴しています。



日がな一日、ラジオを聞き、テレビをつけっぱなしで、休むこともなく視聴覚を刺激し、只々受け身の情報に甘んじていては、「そりゃ、ポケますよ！ちょっとは、自分でしっかり考えたりしないといけませんよ！」と言いたくなります。

「昨日は雨や、今日は暑いので熱中症になると大変や、コロナは怖いからやっぱり ステイホームは年寄りには一番やな」と言って、外の空気にも触れず、体も動かさないうで、ポーとしながら居眠りばかりして一日を終わるようでは、明日に希望も何もつながりませんよね。

「米寿に届く歳まで生かしてもらったからには、もうちょっと頑張ってみるか！」「少しは恩返しに人のために一日一膳の気持ちで頑張ってみるか！。毎朝近所のゴミ拾いならできそうだな」という気持ちがほしいところです。

近所の人に挨拶もせず、仲間もなく、人の悪口を言い、世の中の不平不満をぼやいている

だけでは、「あんな根性の悪い爺さんは、ええ死に方をせんで！」とまで言われて長生きする値打ちはないでしょう。

私はサラリーマン時代の多忙な日々と不規則な生活がたたって、現役を卒業してから数年を経て、胃がんに冒され2回にわたり切除し、余命3～5年といわれているが今年15年経ちました。しかも胃袋は2割程度残してもらったので胃の機能は細々しているものの、大食による肥満体にもならず、糖尿病や高血圧に悩まされることのないのは有り難いと思っています。

幸い私は貧乏性で、何かしていないと落ち着かない性分で、ぐうたらな生活はできないのが取り得です。それと多趣味のおかげで多くの仲間にも恵まれ、どのクラブでも最長老のため、大事にされていますので居心地は最高です。作品発表会への制作目標もあり、仲間たちや後輩のために手助けできるのも日々の励みになっています。

年々体力の減退を感じてきていますが、明日も続けられそうだと思うことが私の健康法になっているように思っています。



2021年7月