

第29回Kozoomサロン テーマ「米寿の健康のコツ」について

清水健二

我々同期生は今年米寿を迎える。よくここまで生きて来たものだと思う。大戦の体験者としては最後に近い生存者になりつつある。空襲で命からがら逃げ、飢餓に苦しみ、病魔に恐れ、また自然の災害に幾度も遭遇しながら生き伸びてきたのは幸運だったといえようか。

過去の記録によると、日本人の平均寿命は 1900年は44歳で、その後戦争による影響で混乱し、正確な数値はとれていないが、1950年は61歳の記録になっている。2000年は81歳、2021年は85歳(男81.47歳、女87.57歳)である。我々が生まれた時代は人生50年と言われていたからその伸びは著しいものである。今や人生100年時代に入って米寿なんて珍しくなくなりつつある。日本人の平均寿命が倍増した理由は、戦後77年に及ぶ平和の所産であり、嬰兒や幼児の死亡率が高かった時代から、高度経済時代に入って食生活の向上と共に、徐々に少子化が進み、環境衛生のインフラ事業の充実、医学や科学技術の発展、更に清潔好きな国民性等が影響して、今や世界一の長寿国になった。

そんな時代を経て、貧困と過酷な労働から、豊かな生活環境の下で長寿社会が実現した。しかし個人の健康度はどうかとなると、寿命と健康寿命にかなりの差があるのが気になる。2019年の調査記録は 健康寿命は74歳(男72.68歳、女75.38歳)つまり寿命と10年の差がある。身体的障害に悩むこの10年をどう短縮すべきか、についての指南書は本屋に行けば山積みされている。それだけ多くの人達の関心が供給量を押し上げていると言う事である。米寿の我々はすでに平均寿命も超え、それだけに身体的障害に苦しんでいる人は当然多い。障害の軽重差は個人によって異なるが誰もこれ以上進行しないよう努力するしかないだろう。

長く第1線で働き、退職し始める60歳を過ぎ始めると、急速に身体の衰えを覚えるようになるが、そのまま老化へ進みだす人や、逆に元気になって余生を過ごす人があるから、60歳は文字通り還暦となり その後の人生のターニングポイントになるようだ。自分の体力の衰えを自覚したり、もともと虚弱体質の人は、特に今後どういう生き方が自分にベターなのかを考える節目にもなる年齢だと思う。巷の指南書は、規則正しい日常生活をし、栄養バランスのとれた食生活をし、運動と休息、適切な睡眠をとることが基本だと言う。その基本を 律儀に続ければ 健康寿命の伸びる確率は上がることは間違いないだろうが、そうはいかない人も多い事も知るところである。

小説家の五木寛之氏は今年90歳で、比較的我々に近い考え方の持ち主で、私は氏の言葉に触発されて元気をもらうことが多い。最近、「人生百年時代の歩き方」という新刊書が出版された。米寿の我々はこれからまだ10年は生きる可能性があるのかなと思いつつも、いつ何時、突然旅立つかもしれない覚悟を持たねばならないだろう。しかし生かされている限り、私は百歳へ向かって道草をしながら楽しんでみたいとも思う。

五木氏は身の周りのものを「捨てる身軽さより、捨てない豊かさ」を提唱しているのを良いことに、早々と片付けるのも考えものかなと思ったりしている。

私は人様から元気に見えるようだが、会社勤めの時代は不規則な生活と、ストレスの積み重ねがたたって、70歳を超えて胃がんで2度の手術をし、あと5年が勝負だと言われたが、今こうして生き延びているのは運が良いからだろうと思っている。胃の切除で食事の量が減り、肥満による生活習慣病のリスクは軽減され、そのメリットが幸いしているのかなと思っている。その私に、「お元気ですね、どんな生活をされておられますか？」と尋ねられることが多い。他人は自分より元気な人を見ると、「どんな秘訣がありますか？」と訪ねたくなるのも人情と言うものの、私は何時もどう答えらいいのか困惑する。いい加減な応えをしてしまうので、少しは気の効いた返答をしてやりたいが、何時も中途半端になって申し分けないと思っている。

老化による身体の退化を止める方法はないが、進行を遅らせる方法は前述したように、規則的な生活、自分に合った食生活、適宜な運動と休息等につきると思うが、こうしたフィジカルな面も然ることながら、メンタルな対応による健康法がもっと効き目があるように思っている。脳の働きが身体をコントロールしているので、できるだけ快適な方向に気持ちを切り替えるよう心がけ、勝手に「私の長寿の心得6箇条」を作ってそれを行動指針にしている。

- ①あまり几帳面にならず、ちょっといい加減にしてストレスを貯めない。
- ②何もせずボーと過ごさない。しんどいと言わずこまめに動く。
- ③自分が夢中になれる楽しみを持ち続ける。
- ④誰とでも話を合わせ、ニコニコして付き合う。
- ⑤何事も良いように解釈して前向きに取り組む。
- ⑥何事も片付けてしまわず、ちょっと残して明日の仕事へつないでゆく。である。幼稚なことを言うようで恐縮だが、意外と実行は難しいのである。

サラリーマンを卒業して20年以上経ち、一切過去の仕事から逃れて、もともと興味があった芸術関係の世界に入って過ごしてきた。絵画や写真、彫刻や陶芸等を楽しむ人達と交流するようになって、長寿で元気な人の多いのに驚くと共に、他人に負けたくない努力型や、自己愛型(例えば褒められることを喜ぶ)の人の多いのに気付かされた。芸術家は脳内のアルファ波が豊富に出易く体に良く、それが長寿につながるのだと聞いたことがある。嘘か真か知らないものの確かに私の仲間は長寿である。今年流行語にノミネイトされている大阪弁の「・・・や！よう知らんけどな」である。

五木寛之

人生のレシピ

人生百年時代の歩き方

私たちは、誰もが百歳以上生きるかもしれない時代を生きている。そうであるならば、人生を二回生きるイメージを大切に、それぞれ新しい生き方に切り替えてみてはどうだろうか。

90歳になった「生き方の先輩」が、いま一番に伝えたいこと。

新シリーズ刊行開始!

NHK出版

評論家の樋口恵子氏は今年90歳で、「立っているだけでふらふらと転ぶ」と嘆いておられる。「頭はしゃんとしているのに、体がついて行けない」その逆もあり、体はしっかりしているが頭が弱くなり、認知症予備者の人もある。誰もが通る道だと思えば 焦ることはないと私は自分に言い聞かせている。また、氏は急激な情報通信社会になると、老人は取り残されやすいので、毛嫌いせずデジタル化についていけるよう努力しようと誘いかけている。

小説家の佐藤愛子氏は、今年98歳になられたが、「90歳、何がめでたい！」と言う本を数年前出版された。デジタル時代にとり残された老人の僻みや悔しさを痛快に書いていて、利便性に走り過ぎている社会や、情報化社会への対抗心を燃やしているところが面白いので大受けしている本である。その中で氏はこの歳まで仕事をしてきたので、一休みしたいと休暇を取ったら 途端に脳が退化してきて ポーとなってきたと言う。そこでまた仕事(執筆活動)を始めたら 体がしゃんとしてきたので、人間は脳を休ませたら体まで弱って来るのかと思った。と記している。

佐藤氏は「90歳、何がめでたい！」と反骨心旺盛だが、私は「90歳、めでたい、ありがたい！」と肯定的に受け止めている。「デジタル化で思考力を失い、人をアホにする」と言う人もいるが、時代の流れに抵抗して孤独になるより、流れについて行ってみんなと一緒に残された人生を楽しめば良いし、時には人様のために少しでもお役に立てばと思っている昨今である。

令和4年11月記

