

73 歳、私の健康管理

最近、会う人から「お元気ですね」とよく言われます。私は「お陰さまで今は元気です」と答えるようにしている。幸いに現在は身体も順調ですが、ちょうど 10 年前にうつでどん底にあったことを思うと、人間いつどのようになるかわかりません。そこで「幸いに今は・・・」と相手の心遣いに感謝しながら言うことにしているのです。

その“元気”と呼ばれる典型が昨年末の高校の同期会の忘年会でした。下町浅草で盛り上がった集いでしたが、席上、最初の乾杯に私が指名されました。なんでも「今年一番活躍した人」との理由でした。たしかに昨年の後半は、ミュージカル出演やNHKのど自慢への挑戦と少し派手な動きが続きました。



来月は 73 歳になります。そんな私の健康法の何かがお役に立つことがあれば、との思いから健康管理と体力アップへの努力のありのままをご紹介します。以下は先日、信濃毎日新聞に投稿した原稿（残念ながら掲載とはならなかった）に加筆したものです。

☆

☆

☆

郷里の伊那の友人から届いた年賀状を整理しながらこの稿を書いている。「古希を超えてからめっきり体力が落ちてきた」といった便りが多い。学校時代の同期の集いがあると「膝が痛くなった」「血圧の薬を」「糖尿で・・・」とすぐに健康談議になる。鬼籍に入った仲間も増えてきている。

後期高齢者にまもなく手が届く年代。まずは自分のために、そして介護等で社会に負担をかけるために、いやまして健康管理が大切になってくる。

昨年、生まれ故郷の長野県は平均寿命で男女とも全国一位となった。健康寿命も一番、高齢者の就業率もトップである。自分は伊那の高校を卒業後するとすぐ上京したから、その恵まれた生活環境にいる期間は短かったが、“同じ恩恵にあやかりたいものだ”と虫のよい願いを抱いている。



そこで古希を機に 1 日 1 万歩と団地マンションの 7 階の自宅まで階段を上ることを始めた。1 万歩の方は届かない日もあるが、階段の方は当初はやや息切れもあったが今は慣れて自然に足が向くようになった。地上から計 88 段。重い荷物のない限りエレベーターを使わないように努めている。

ほかにも週 1 回の水泳(500 ㍓ほど)とテニス、それに年に数回のゴルフコンペに参加している。お陰で今も元気に仕事やボランティア活動に頑張れるのはありがたい。

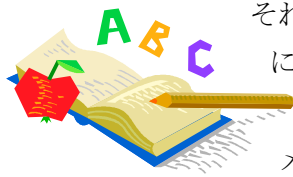
仕事では元の職場で訪日外国人のアテンドのほか、シルバー人材センターで市報の配布や、市の高齢者向け「イキイキニコニコ介護予防教室」の一環としての英会話教室の講師を務めている。そこで教室に来る受講生の皆さんにも、英語の勉強以外に、長野県人の長寿の要因や自分の実践体験をお伝えしているところだ。

☆

☆

☆

ボランティアでは視覚障害者のための CD に録音する原稿の執筆、在日外国人の支援活動や地域の小学生の下校見守りの活動などにもあたっています。



それに創価学会員として地域での活動もあります。自分の場合、隣の福生市にある米軍横田基地のアメリカ人メンバーのサポートが中心になっています。1月の末に仏教に関する試験がアメリカ本土であり、横田基地のメンバーも福生で受験しました。そのため、昨年12月から1月まで、週に1回、拙宅で準備の勉強会を開いたものです。忙しい毎日ですが忙しさが生活に張りをもたらせてくれている感じです。

仏典に「人の前に灯をともしれば自分の前も明るくなる」といった教えがあります。他人への小さな応援もひいては自分の成長、そして世界の平和につながっている、という充足感が生きがいにも通じているのです。

最後に、私のモットーは73歳への加齢とともにいよいよ本領を発揮しつつあります。「は・げ・あ・た・ま」——「はつらつ」と「元気に」「明るく」「楽しく」そして「まあるく、前向きに」——私はこのモットー通りの日常を心がけ、また講演などの際にも皆さんに訴えています。そんな生き方が「お元気ですね」とのありがたい呼びかけを生んでいるのかもしれない。

