

後期高齢者を1年後に控えて

誕生月を過ぎて、いわゆる後期高齢者と呼ばれるまであと1年となりました。学校時代の仲間はこの4月から順次その域に入っていきますが、遅生まれの自分の場合はラッキー
と言うべきか最後に滑り込むこととなります。



それにしても「寄る年波には勝てない」とよく言われますが、古希を過ぎてからは身体と体力の衰えをいろんな面で感じさせられています。まずは頭上が年ごとに薄くなっていく。髪の毛に腰がない。顔や手足にできたシミが数カ月すると大きく“成長”している。さらに、1年ほど前から鼻声の変調があり診察を受けたところ副鼻腔炎との診断。薬を半年間、服用したが良くならない。先日、再検査に行ったところ「声帯の穴が小さくなって声がよく出ないのかもしれない。加齢でやむを得ませんね」とのご託宣。最近は何んでもかんでも「カレイ、カレイ・・・」。

運転免許証も切り替え年にあたったので自動車教習所で高齢者講習も受けました。運転中の動体視力と瞬間的な反応の検査や実地運転もあった。これまで5年間だった免許証の有効期間は3年となり、次回更新では認知症の検査もあるという。人の名前をパッと思い出せないのも、つい先ほどしたことを忘れがちなのも・・・やれやれ、加齢による身体能力の低下は防ぎ難いものなのでしょうか？



後期高齢者に入ってもやりたいことはいっぱいあります。長期目標の最終ゴールは2030年の創価学会創立100周年。それまで世界広布（平和）に最大限の貢献をしていくことですが、中期目標としては2020年、5年後のオリンピックでのボランティア通訳を目指しています。通訳には体力と語学力それに国際感覚なども問われるでしょうが、幸いに英語のほかにはスペイン語が可能なのが大きな利点になるかもとひそかに期しているところです。いずれにしても英語もレベルアップしなくてはと、今月2日には四谷にある老舗の日米会話学院で通訳研修会にも参加してきました。



一番はどう体力と若さを維持するか——私は古希になった4年前からできるだけエレベーターを使わないように努めています。地上から団地マンション7階の自宅まで計88段。当初はやや息切れもありましたが今は慣れて自然に階段に足が向くようになった。1日1万歩も心がけてきましたが達成はなかなか難しく天候にも左右される。でも階段はいつもそこにある。「老いは足から」。階段も有用な“健康器具”になるのです。それに週1回は市民プールで泳ぐようにし、月に数回はテニスコートで体を鍛え、年に数回はゴルフで心身ともにリフレッシュを図るといった具合です。

日本人男性の平均寿命は80歳。健康寿命はそこから約10歳を引くといえます。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。介護等で家族や社会に負担をかけないためにも自助努力が求められています。かくして1年後に控えた後期高齢者入りを乗り切れるように今から助走をしているところです。

