

「80歳の壁」

新聞の広告欄で目にとまり買い求めた本の内容紹介です。ちょうど自分も 81 歳になったばかりで関心があったから。近くの書店に行ったら売り切れで注文。それだけ 80 歳前後のシニアが多いということなのだろうか。今までに 10 冊余りの高齢者の生き方的な本を読んでいたので熟知している内容が多かったが「80 歳」と区切ったところに新鮮さがあるのだろう。同年代の方々へのご参考になればと私的に銘記したいと思った箇所を列記してみます。(著者：和田秀樹 高齢者専門の精神科医 幻冬舎)

- ✦ 男性の健康寿命は 72.68 歳、平均寿命が 81.64 歳 女性は 75.38 歳と 87.74 歳。最も多くの人亡くなった年齢は男性が 85 歳、女性が 90 歳。85 歳以上の男性が 208 万人。
- ✦ 最後に「いい人生だった。ありがとう」と満足しながら死んでいきたい。
- ✦ 老いを受け入れ、できることを大事にする。80 歳を過ぎたら我慢をしない。好きなことをして気楽に生きる方が免疫力も高まる。新しいことや好きなことをすると、脳は刺激を受けて活性化する。いまのうちにどんどん好きなことをする。
- ✦ 80 歳といえはかつては「人生のゴール」という印象だった。それが昨今では「人生 100 年」と言われゴールがいきなり 20 年も先になってしまった。
- ✦ コロナで「病院に行かない方が死なない」という皮肉な現象が起きている。
- ✦ 医師は病院に来た幸齢者に対し「もう年だから、放っておきましょう」とは言えない。
- ✦ ガン：切れば元気は確実になくなります。おびえたって、避けたって、なるときにはなる。ならば、そのリスクにおびえて世界を小さく生きるよりは、悠然と自分のしたいことをして日々を過ごす、生き方が・・・



- ✦ 数値だけで「異常」と判断され、薬を飲み続けるという選択は間違いです。
- ✦ 「自粛」で運動もなくなり高齢者は免疫力を落とし脳の機能や足の筋力まで弱まってしまった。
- ✦ 栄養不足は確実に「老化」を進める。
- ✦ 性的なことに関心を持つのは健康の証拠。性欲は自然な欲求。ポルノもデートも「元気の源」になる。
- ✦ もし残せるほどのお金があるのなら「思い出」を作るのにお金を使うこと。「あのときは楽しかった」と。子供に残してもろくなことはない。自分で稼いだお金、配偶者と貯めたお金なのだから当人が使うのは当たり前なのです。財産を子供に残すために、自分はしたいことを我慢する、というのは本末転倒！心を満たすためにお金を使い、思い出を残す。これが幸齢者の資産活用です。自分で貯めたお金は自分で使い切ってしまうのが一番。「ああ、あのときやっておけばよかった」と後悔することがないよ

うに。

- ✚ 持っている能力はキープし続ける。できることは放棄しない。
- ✚ 今、日本には認知症患者が 600 万人いるとされ、国民の 20 人に 1 人と言われている。認知症が進むとニコニコ顔になる。
- ✚ 80 代になると突然寝たきりになるリスクもある。だったら今、元気なうちに楽しんでおきましょうよ。その方が免疫機能も上がり、健康にもいい。
- ✚ 82~83 歳で急激に衰える人が目立ちますが、その人たちは大概、80 歳になったのを機に、いろいろなことをやめてしまう人です。
- ✚ 嘸めば嘸むほどに身体と脳はイキイキする。イライラしたら深呼吸！いやなことからは逃げた方がいい。
- ✚ 「思い出せない」と諦めずに、記憶の糸をたぐりながら頑張って思い出してみること・
- ✚ 今日はやりたくないな、とおもったら休めばいい。心がどんどん軽くなる生き方を心がけよう。
- ✚ 「なんとかなるさ」は高齢者の魔法の言葉。
- ✚ 疲れたら眠る、眠くなったら眠るというスタイルを貫く。
- ✚ 学ぶことをやめてしまった人は年老いる。学び続ける人はいつまでも若い。
- ✚ 欲望こそが生命力の源。80 歳になったら、我慢しないでしたいことをする。
- ✚ Let it be. (あるがままに) で生きる。

