



シニアライフアドバイザー 三好 重恭

★足を使うライフスタイル

2003年にジェロントロジー研究会が発行した冊子「老いの小文」に執筆したテーマは、「百歳幸福のカギは“足”」でした。この時私は71歳で、現代人の足を使わない生活に警鐘を鳴らして、健康のカギは足を使うライフスタイルが大切と提案しました。実際に私もその後の生活で毎日の散歩と社交ダンス、卓球を楽しみながら続けてきました。そして現在79歳になりましたが、元気いっぱいです。

★ジェロントロジーが今の生活を支える

10数年前にシニアライフアドバイザーとして活動を始めるにあたり、私はこの会の理念でもある「ジェロントロジー」に感銘してこれを世の中に広めたいという思いで講師などをやってきました。よりよく長生きするために何が必要なかを多方面から勉強し、研究してきましたが、この時の知識や経験が、今の自分の生活の支えになっています。後期高齢者になって協会の活動は卒業しましたが、自分自身でジェロントロジストを目指しているともいえます。

★卓球を週4日続けています

現在、社交ダンスは卒業して週4回卓球を楽しんでいます。地区センターや中学校の体育館など4回とも違う場所に通っていますが、それは幅広い人間関係を保つためです。

同じ仲間と頻繁に会っているとストレスになったりしますが、週に1回ぐらいの軽い付き合い方がちょうどよいと思っています。そして大切なことは卓球の相手として対等にゲームが出来るレベルを保つということです。今、地域の卓球グループで私が最高年齢ですが、年齢で甘えることはできませんので、若い人たちにも嫌がられないように日々努力しています。

そのためには、毎朝6時過ぎから1時間半ぐらい散歩をして足を鍛えています。家から近い砧公園を中心に気ままに歩いて汗を流し、帰ってから朝食という生活です。

★その日その日を楽しく生きる

年齢を重ねて思うことは「その日その日をいかに楽しく生きるか」ということです。健康で食事もおいしく食べられて、地域に卓球の仲間などがいることが今の生活のすべてです。

ぜいたくをしたいとか海外旅行したいなどの欲求はありません。興味のある内容の区主催の無料講演会やその他のセミナーにも申し込んで、前向きに知識も得たいと思っていますが、とにかく毎日が楽しいというのが一番です。

★昔の友人より今の仲間が大切

この年になると昔の友人や古い仲間のさびしい情報が多くなりますが、私は昔を懐かしんだり旧友と飲んだりはしません。自分のゴールが近づいていると自覚してからは、以前は全くなかったのですが、散歩中に「夕陽がきれいだ」とか「風を感じる」という感性が湧いてきて何でも楽しく感じられるようになりました。

そして何よりも、今の地域の仲間を大切にしたいと強く思うようになりました。

★毎日手帳にメモを書いています

いまの心配事はやはり「ボケたくない」ということでしょう。家族も心配して認知症の検査を受けさせられましたが、今のところ大丈夫と言われ一安心です。夜寝る前に毎日、日記代わりに、その日の出来事を手帳にメモしています。

高齢になって大事なことは、年齢にあったスポーツや趣味を楽しんで、とにかく毎日楽しく生きることだと思います。

