



高齢社会に思う

近年科学技術の進歩はめざましく、高齢者と呼ばれる私たちにとって、この近代化した社会環境には追いつけない思いである。今年、国家予算の編成で最も重要な事柄は社会福祉関連の増額であり、その対応は避けて通れない大切な社会問題となっているが、この状況は年寄りいじめなどでは済まされない深刻な事柄である。しかし、それだからと暗い時代が来たのでもなく、高齢者は昔に比べると考えられないほどの自由と豊かさの中で何十年も長生きしている。これは世界的に見て異常な豊かさのお陰といえる。

古くから“人は皆、その年齢ほどに見える”という言葉があり、それは偉大な真理で、当たり前といえばそれまでであるが、取り繕えば少しは若く見えることがあっても、やはり相対的にその年齢に見られるものである。“老いる”と云う現象が本当の年齢と共に少しずつやって来るのは事実であって、若くても老いている感じの人や暦の上では高齢者でも少しも惚けてない若々しい人が居るのが現代の社会状況といえる。老人の特徴にはいろいろあるが、目安としては「その人がどれだけ周囲の状況を認識しているかどうか」という点にあると云われる。年相応に見えるということは喜ぶべきことであり自然体の健康を現していると考えられる。

先日、吉原小学校を昭和18年に卒業した同級生から、吉原自治会の主催で行われた“米寿を祝う会”に招待されたとの話を聞いた。当時の卒業生は60名ほどであったが当日出席したのは僅か3名であったとのこと、医学の進歩した現代においても健康長寿は難しいことだと思われた。私も昭和5年生まれの同級生であり、年相応に健康を保っていることを喜ばなければと改めて感じた。またかつて私が学んだ旧制丸亀中学校や徳島大学医学部での同級生たちの約7割が鬼籍に入っていることを思うと今の長寿に感謝しなければならない。

次に私が現在の健康を保っている現状を考えてみたい。今から約40年前の46歳の健康診断でメタボ傾向を指摘され、それまで自分で感じていなかった運動の必要性を悟り、その手始めとして自己流のジョギングを始めた。丁度その時期に“善通寺日曜日を走る会”が結成されたので、これ幸いと入会して毎週日曜日の早朝6時に善通寺五重塔の前に集合し、走る仲間とともに続けてきたミニマラソンの効果が大きかった。一年余りで体重は約10kg減少し、更に青年期から20年近く苦しんでいた気管支喘息ともすっかり決別できたことに私自身が驚き、運動の重要性を実体験できて私の人生を大きく転換させる結果になったとつくづく思う。その後は50歳代にはフルマラソンを、60歳代にはハーフマラソンを、更に70歳代からはジョギングやウォーキングといっ

た運動の継続をモットーに現在も頑張っている。また、高齢者の体は使わなければ必ず日々衰えるものであり、それを抑制するには自分の体に身合った仕事や運動を見つけてできれば毎日続けることが大切で、健康長寿の秘訣であると考えられる。なおこの効果は比較的早い年齢から始めるほど良いのではないと思われる。

さて、高齢者が健康に暮らす秘訣について、曾野綾子さんの著書“老いの冒険”を参照にして考えてみたい。即ち老人は先ず“生きがいをもつ”こと、つまり日常生活で常に目的をもって行動することで、それは本人が自覚し決定しなければならない。大抵のお年寄り目標がなかったら生きる意欲も出ないのではないかとと思われ、老人ホームで手厚く世話をしてもらっても、また様々なイベントがあっても目標がないと楽しくならないものである。また、老人になると健康維持と社会参加を目標として様々な仕事や活動をして頑張っている人は何処にでもいるし、自分で健康を維持することは他人に迷惑をかけないという点では素晴らしいことである。

次に、老人にとって必要なことは“緊張感”を忘れないことと、“心を許して休める時間”をもつことの両方である。休むことは誰でも上手にやっていて、疲れが出れば休めばいいと思っているが、緊張感はかなりの意志の力を持たなければ続かない。例えば外出すれば転ばないように、旅行に出れば切符をなくさないようになどの単純な緊張さえ訓練を止めるとすぐに反応が衰えるものである。そして緊張感の目あてとしては次第に体の動きが鈍り不自由になる年齢において、どれだけその体力の衰えに流されないように抵抗できるかどうかには意義があるという。

また、社会の環境は変わるのが当然のことで、高齢者はそれに応じて体力にあった範囲内で動くこと、遊ぶこと、学ぶことなどをバランス良く死ぬまで続けたいものである。更に人は加齢と共に次第に出来なくなった事柄を諦め納得して捨てていく年代でもあるが、まだ使える部分を自分なりに工夫して生かすのが老人の努めであって、それを早々に放棄する無気力な老人が今や公害になっているとも云われる。しかし諦めとか決別とかいう行為は人間にとっては高度な精神的課題であると思われる。

ところで、現代の高齢者が気付いていないものは、適当な時に現世を去るという賢さと義務を自覚することである。昔の年寄りはもっと働き者であって、個人的には社会の状況など当てにせず一人一人の才覚で死ぬまで楽しい老後を生きる道を自分で見つけようとしていた。更に、近年云われている老人教育で最も大切なことは、人に接しては常に明るく、感謝の気持ちを表し、身ぎれいでありたい。額に青筋を立て、暗い表情で自分の体調不良の話と、身内の悪口しか云わないような老人の傍には誰も寄りたくないものだ、ということをお教える必要があると、曾野綾子さんは指摘している。

○ 老人川柳より

物忘れ 昔からだ と 負け惜しみ
老いるとは 増える薬と 減る記憶
同窓会 行って見れば 老人会

