

2021年6月号

FP 武蔵野グループ

老後は健康が一番大切

畑中 良夫 (AFP 認定者)

昨年7月のメルマガで退職後の留意点として健康維持が大切と述べました。そのためにも主治医を持つことをお勧めしました。わたくしたち夫妻は6月7日(土)に主治医のクリニックでワクチン接種を受けました。二人ともワクチン接種後2日間は軽い腕の痛みを感じるほどでしたが、4日目から全身的に虚脱感を感じるようになりました。15日(火)に骨粗しょう症の治療を受けた医師は、人によっては無力感が2週間も続くことがあるけれど、ワクチンは接種したほうが良いといわれました。

私を含めて退職者には十分な時間があるはずですが、私は時間に余裕があると感じたことはありません。自分は読書家とは思えず、何時間も読書を続けることはありませんが、退職後はBOOK OFFをはじめ古本を主体に多くの書籍を購入してきました。しかし残念ながらその多くは「積読」されたままです。その中に精神科医の保坂隆先生の【老後の整理術】があり、先生おすすめの健康法についての記事がいろいろあるのでご紹介します。先生は一貫して日々の生活の中で【手を省く】ことを考えてはいけないと説いておられます。つまり俗にいう“ずぼら”や“手抜き”はNGで、身体も頭脳も適当に使うことにより刺激を与えることでその機能を維持できるとのことです。

私自身も加齢とともに衰えてくる問題点として身体能力の低下と記憶力の減少を感じています。保坂先生によると、老後の元気なうちは敢えて「便利」を遠ざけたほうが、脳が活性化され、手足を適当に使うことで体の衰えを遅らせることができるそうです。つまりテレビコマーシャルに釣られて、つい「便利な商品」の購入することを我慢するべきとのことです。具体的な例として、根菜類の皮をむく時にピーラーを使うのではなく、よく切れる包丁を使うことをあげておられます。包丁は怪我をする可能性があり皮をむくのに気を付けて脳を使いその上に手の指を使います。この一連の行動が脳の活性化につながるのだそうです。

多くの日本人は老後の生活は年金が生活の糧となっています。私もそのうちの一人で

す。そこで日常生活では、「節約」をモットーにしなければならないのですが、保坂先生は「だだのミミッチイ日々」を送るのではなく、各自の好みに合った「一点贅沢主義」を生活に取り入れてみることを提案しておられます。例えば節約した財源で年に一度の外国旅行を楽しむなどです。わたくしたち夫婦も10年ぐらい前には、ドイツ、トルコと上海に旅行しました。しかし残念なことにその後体調を崩し続けることができなくなりました。人生を楽しむためには健康が一番大切です。

また先生は老後の生活で運動不足の上についおいしいものの誘惑に駆られて肥満が高じ、体調不良に陥ることのないように、貝原益軒が【養生訓】で説いた「腹八分に医者要らず」を守るようにとのことでした。

他方では我々人間は食事の雰囲気を楽しむことができるので、退職後には高級料亭で使われるような食器を家庭でも使って目を楽しませながら食事を楽しむことを勧めておられます。さらには楽しみながら食べるには、料理の色彩をも考慮して「色バランス健康法」を心がけるように指導しておられます。これには見た目から料理を五種類の色分け【赤・黄・緑・白・黒】に分類してまんべんなく摂取するというものです。例を上げますと

【赤】は肉や魚に人参トマト・【黄】はまめ、かぼちゃ、ぎんなん、穀物類など・【緑】は緑色野菜・【白】は主食のコメと小麦製品に野菜の大根と蕪・【黒】は海藻とキノコ類です。そしてコンニャクも黒に入るそうです。

人間以外の動物は寝ているときと休んでいる時以外は食べるものを探して一生を送ります。さらに生存の目標は子孫を残すことのようにです。そして動物は保身という立場でその時々危険を察知する能力はあっても未来の生活を計画できません。しかし私たちは過去の経験を参考にして行動し、書物・TV・新聞などの情報も勘案して現在・未来の生活設計をしながら生きてゆくことができます。この環境は在職中も退職後も変わることがありません。人間と他の動物たちとの間の相違点は思考力に基づく精神生活があるということです。老後は心身ともに“人生の幸せ”を感じながら暮らしたいものです。そこで先生は在職中のいろいろの対人関係からくる拘束を取り払い肩の力を抜いた日々を送るように心がけるようにして、「争心」や「嫉妬」を忘れ「他人は他人」そして「私は私」と割り切り出世や地位への関心を捨てることを勧めておられます。

さらに気の向かないときには「もう出来ません」と勇気をもって断ることが大切でといわれ、吉田兼好の【徒然草】からの（もの言わぬは腹ふくるるわざなり）を引用して、高齢者が気持ちのモヤモヤの発散口がなくなりうつ病にならないようにしゃべることによる発散の効用を指摘されています。今一つの対処方法としては心のイライラやモヤモヤを思いつくままに紙の上書きだしてみ、その単語や文言を自分が「感じよく思う文言」と「嫌な感じに思える文言」に分類して眺めてみると問題点が浮かび上がってくるということです。実は私はこの方法は試したことがありません。次回イライラ気分になった時に試してみるつもりです。

最後になりますが人間の想像力や思考力をつかさどる前頭葉を活性化するにはアロマ

セラピーも役に立つと指摘されています。アロマの香りとなる精油は数多くあるので、各自好みの香りを探し当てる必要があります。私は退職後まもなくアロマセラピーの講習会に半年ほど通い最近ではレモンバームを庭に植えて時々摘み取ってお茶にして楽しんでいます。

皆様にはここまで拙文に目を通していただいたのでしょうか。何か一つでもお目に留まる項目があったのならば大変幸いです。ありがとうございました。

畑中良夫 22年目のAFP