

Do CL Column

四捨五入すると80歳の友人たち

—相談室バナーデザイン—

小木 晴代

h-ogis8doCL@tbz.t-com.ne.jp

Mさんは、現役英語チューター。子供たちと、歌ったり踊ったり演技をして、夏季合宿付き添いもなんのその。夫のために食事作りをし、叔母の介護も手伝い、俳句や写経をし、お楽しみもフル稼働。

Yさんは、興味を持ったことにとことん突き進む。現在は太極拳教室に通い、達人を目指している。イタリアに行きたいと思ったら、まずイタリア語を学び、旅行を楽しむレベルの語学力を身につけて現地に行く。当然、イタリア好きになり何度も旅した。トルコタイルに興味を持ったときも、トルコ語を学んでトルコに行った。どれもこれも徹底している。庭の手入れも自分です。鉈を持つ彼女、脚立を支えるのは夫。夕食時には夫婦でワインをたしなむ。人生を楽しむ達人である。

Sさんは、民生委員をしていた続きで、地域の老人たちのために多くの時間をつかっている。献身的な働きをするボランティア精神の持ち主である。朝5時に起き、散歩をして、炊き立てのご飯を仏前に供えるバランスの取れた人である。

高齢者本を多く出版している精神科医の和田秀樹は、「頭と体を使い続けること、前頭葉が縮まないようにする」など、ボケないでいる知恵を書いている。森田療法の紹介もしている。

上記の友人たちは前頭葉も海馬も側頭葉も活発に機能しているように思う。

3人に置いて行かれないようにする私の日常は、・ラジオ体操をする・三食決まった時間にとる・5000歩を目標に歩く・新聞の社説を声に出して詠む・俳句つくりのために言葉探しをする・日記をつけるなど。

ボケる恐怖は取り除けないけれども、ボケ防止の行動をする日々である。

(千葉県千葉市インストラクター)

和紙貼り絵
黒木幹枝作
(宮城県延岡市インストラクター)

