

「古希」に思う

1. 70才になって

私は、昭和24年7月11日生まれですので、70才になりました。子供の頃、身体が弱くて近所の医者に「60まで生きられるか分らん」と言われた程だったので感慨深いです。何はともあれ「元気」で迎えられる事が嬉しいです。老後の3K(健康、金、介護)という課題がありますが、お陰様で、今のところ、いずれも心配ありません。

まず、「健康」ですが、日常生活には問題はないですが、大動脈瘤が発見されており経過観察中です。何も制限はないですが、基本は高血圧なので、血圧を下げる薬と抹消血管を広げる薬の2種類を服用しています。また、腎臓の値でクレアニチンが1.3を超えたので、運動と食事療法で減量に心がけています。

次に、「金」ですが、お陰様で基金・厚生年金・基礎年金の3階建てで頂いています。その上に、少なくなりましたが「仕事」をしているので収入もあります。また、自宅・駐車場・事務所は完済していますので管理費が月4万円ほどで済みます。支出は、妻に先立たれているので行楽に行くことも少なく、衣食住は月に10万円ほどで済んでいます。貯金もやっと人並みの大台に乗って、精神的にもゆとり感が出ています。

最後の「介護」ですが、これは今のところ問題なく、「脳・運動・食事」の3拍子でボケる事がないように心がけています。「脳」ですが、認知症にならない為に、仕事の他に、地域の方と交流やカラオケで新曲に挑戦しています。お陰様で、新曲を覚えるスピードが上がりました。「運動」は、直線500mほどの自宅と事務所を大回りして1.5kmを約20分で歩くようにして、2往復で平均6km(日)歩いています。「食事」は健康によい「ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ)や(野菜)さ(魚)しい(椎茸)」を摂るようにしています。誰も自分の運命は分かりませんが、TV等で元気な百歳のお姿を見て、自分も「健康」で行きたいと毎日頑張っています。

2. 長寿の節目

右掲は、長寿の節目になる祝い事です。千昌夫さんの歌に「古希祝い」があり「次々来るよ祝い事」と歌っています。その通りです。年齢は伝統的に数え年でしたが、最近では、満年齢だそうです。

「人生百年」の時代と言われ、長寿化して70才になって自分が想像していた70才像よりもはるかに若いと自負しています。どんな点かと言えば、身長も174cmあって、若い時よりも少し低くなっただけですし、顔の表情も明るく、歩くスピードも同年代と比べると早く若い人に迷惑かけない程度に歩けます。

しかし、「年をとった」と感じる事が多くなって来ました。その一番の出来事は徹夜がこたえるようになり、10時過ぎには体力的にムリな状況になった事です。また、体力の疲労がすぐに出なくなる肉体的な衰えを実感しています。また、同時並行で物事を進める事が難しくなった事や、若い時には考えられなかったポカ(約束忘れ)が起こるようになって、その対策として、PCでスケジュール管理して長期的に作業するものを管理しています。

その他、否が応でも年齢を感じる事が増えています。まず、運転免許証では高齢者講習を受けましたし、大阪市が発行する敬老パスをもらえたので、市バスや地下鉄は50円で乗車でき、大阪市の施設は無料で利用できるようになりました。また、厚生年金の納入がなくなります。健康保険は75才まで協会健保に加入できますが、これも75才で後期高齢者医療保険に切り替わります。こんな風に、一抹の寂しさを感じます。

また、以前から敬老の祝い品の対象になっており、事務所のあるマンションでは老人会に入り、会計の役を担っています。さらに、地域社会との交流機会が増えており、多くの方々と知り合いになっています。

長寿の祝い事

| | |
|----------|----------------|
| 還暦 | …61 歳 (満 60 歳) |
| 古希 | …70 歳 |
| 喜寿 | …77 歳 |
| 傘寿 | …80 歳 |
| 米寿 | …88 歳 |
| 卒寿 | …90 歳 |
| 白寿 | …99 歳 |
| 紀寿 or 百寿 | …100 歳 |
| 茶寿 | …108 歳 |
| 皇寿 | …111 歳、 |
| 大還暦 | …120 歳 |
| 天寿 | …250 歳 |

3. 「健康寿命」との差 9.13年

右掲は、厚生労働省が出している年代別の平均余命表です。平成29年では、男性の場合、70才の余命は15.73年で0.01年伸びています。因みに女性は20.03年で0.04年伸びています。やっぱり、女性の方が長生きですね。さらに、重要な事は「健康寿命」との差ですが、平均で男性9.13年、女性12.68年もあります。つまり、 $15.73 - 9.13 = 6.6$ 年で、恐ろしいことに男性の健康寿命は平均で76.6才となります。WHO（世界保健機関）の定義では「健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とあり、分かりやすく言えば「誰の世話にもならず生活できる」事です。日常の衣食住を自分で出来る事になります。

一番の大敵は「脳溢血」などで身体不随になる事です。母は94才で介護施設に入っていますが、私よりも若い方が入所されており、殆どが車椅子生活の方です。血压やコレステロール、糖尿病などに注意する必要があります。私の場合、血压のお薬を頂いて治療中ですが、クレアチニンという腎臓の数値が少し高くなってきたのでお医者様から減量を言われています。

つまり、「百歳現役」を公言していますが、心配なのが「健康寿命」です。運命には逆らえませんが、日常生活である程度予防できると思っています。先輩たちや有名人が80を前に亡くなっておられますので、平均余命でみる85.73才を健康で全うすることが第一の願いです。健康との乖離9.13年の重みを噛みしめて、「脳・運動・食事」の3方面でコツコツと備えて行きたいと思っています。

表1 主な年齢の平均余命 (単位: 年)

| 年齢 | 男 | | | 女 | | |
|----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| | 平成29年 | 平成28年 | 前年との差 | 平成29年 | 平成28年 | 前年との差 |
| 0歳 | 81.09 | 80.98 | 0.11 | 87.26 | 87.14 | 0.13 |
| 5 | 76.30 | 76.20 | 0.11 | 82.48 | 82.37 | 0.11 |
| 10 | 71.33 | 71.23 | 0.11 | 77.50 | 77.39 | 0.11 |
| 15 | 66.37 | 66.26 | 0.11 | 72.52 | 72.42 | 0.11 |
| 20 | 61.45 | 61.34 | 0.11 | 67.57 | 67.46 | 0.11 |
| 25 | 56.59 | 56.49 | 0.11 | 62.63 | 62.53 | 0.10 |
| 30 | 51.73 | 51.63 | 0.10 | 57.70 | 57.61 | 0.10 |
| 35 | 46.88 | 46.78 | 0.10 | 52.79 | 52.69 | 0.10 |
| 40 | 42.05 | 41.96 | 0.09 | 47.90 | 47.82 | 0.09 |
| 45 | 37.28 | 37.20 | 0.09 | 43.06 | 42.98 | 0.08 |
| 50 | 32.61 | 32.54 | 0.07 | 38.29 | 38.21 | 0.08 |
| 55 | 28.08 | 28.02 | 0.06 | 33.59 | 33.53 | 0.07 |
| 60 | 23.72 | 23.67 | 0.04 | 28.97 | 28.91 | 0.06 |
| 65 | 19.57 | 19.55 | 0.02 | 24.43 | 24.38 | 0.05 |
| 70 | 15.73 | 15.72 | 0.01 | 20.03 | 19.98 | 0.04 |
| 75 | 12.18 | 12.14 | 0.03 | 15.79 | 15.76 | 0.03 |
| 80 | 8.95 | 8.92 | 0.03 | 11.84 | 11.82 | 0.02 |
| 85 | 6.26 | 6.27 | △ 0.01 | 8.39 | 8.39 | △ 0.00 |
| 90 | 4.25 | 4.28 | △ 0.03 | 5.61 | 5.62 | △ 0.00 |

4. 「感謝・奉仕・お互い様」

しかしながら、心強いことに、五木寛之さんは「白秋期」として「実りの10年」とされています。人は、自分の運命に従って「青春→朱夏→白秋→玄冬」と移ろいで最期を迎える訳ですが、最近のように長寿時代になると70台は「白秋期」の後半にあたり、ひと昔前だったら「玄冬期」であったかも知れない時間を「たそがれず」に生きていけるのです。

確かに、これから、時間の経過とともに体力が刻々と変化して行くと思いますが、衰えを感じながらもサミュエル・ウルマンの「青春」という詩にあるように「肉体ではなく心の若さ」を保ち続けたいのです。「青春」の詩から導き出した「若さ」＝「信念」＋「自信」＋「希望」の通り、「希望」を失わないようにする事が大切です。「希望」には、いろんな要素があると思います。若い時には、自分のしたい事であり、家族をもって経済的に安定した文化的な生活や仕事の達成などがありました。しかし、70才になってみると事業も継承して身軽になり、自由な時間が増えて行きます。この増加する「自由な時間」をどのように活用するかが課題です。無駄に時間を流さないように心がけ、しかも、論語の「心の欲する所に従えども矩を踰えず」を弁えて晩節を汚さないようにしたいと思います。

その為に、IBMの灰本さんから贈って頂いた著書「一隅を照らす」(天台宗;最澄)がピッタリと思います。天台宗の「実践の3本柱」を解釈して「感謝・奉仕・お互い様」の3つにしました。この信念で、ヒタスラ、人の役に立つという心構えで生きて行きたいと思っています。お陰様で、会社も2025年に三男が継承すると決めており、6年かけて準備を進めて行きます。また、私には4人の孫がいますが、それぞれの成長を楽しみにして、孫たちの成長の為に助力できれば幸せと思っています。会社も栩野家、つまり、3人の息子たちも代を繋いで繁栄して欲しいと願っています。本当に幸せと感謝して「感謝・奉仕・お互い様」を実践して行きたいと思っています。