

「心」のフレール対策

1. 生活パターンに空白

右掲は、筆者の生活パターンです。ところが、3月12日に母が他界したので介護施設の訪問がなくなったので、およそ30分ほどの空白時間が発生したのです。このパターンは約3年続きましたので身に沁みついていまして、30分の空白をどのように使うかが大きな課題です。必要な事は持続可能という事で、僅か30分ですが、毎日のことなので難しい課題なのです。現役バリバリであれば、仕事に追われているので30分の空白はすぐに埋まるだろうが、満70才で事業承継を決めて仕事を減らす方向でやって来ているので「仕事」では難しいのです。

カンタンな方法は昼休みを利用して30分間一人カラオケを楽しんでいるのを1時間にすればと思いつくが、これは午後の部類なので空白を埋める事にはならないのです。つまり、11時から2時まで昼休みを兼ねて3時間を自由な時間に当てていたのです。勿論、仕事があれば変更する優先順位の低い行動パターンです。大方は、このパターンでアポをとるので仕事に支障は出なかったのです。

右下は「フレール」の定義ですが「心身の衰え」とあるように、空白時間の使い方では「心身」の衰えに繋がる危険性を孕んでいるのです。今まで張りつめてきた緊張感から解放されるのがシニア世代ですが、長寿な方の共通項は「心身ともに健康」と言えるのです。「心」が衰えると「若さ」＝「信念」x「実績」x「希望」というサミュエル・ウルマンの「青春」の詩から公式化した3要素のうち「希望」という項目が薄れると掛け算なので「若さ」が低下するのです。私は「若さ」≒「希望」と直結しても良い年代になっていますので、「心」のフレール対策が重要なのです。

8:30	喫茶店でモーニング
9:00	出社
11:00	事務所発
11:20	母の介護施設着
11:40	母の介護施設発
12:00	スーパー経由で自宅着
13:00	自宅発 カラオケ経由
14:00	事務所着
17:30	事務所発
18:00	帰宅

フレイルは、厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

By長寿科学振興財団のHP

2. 「運動」x「食事」⇒「健康(若さ)」

一般的に加齢により趣味が徐々に動かないものになると言われています。例えば、ペットでも犬は散歩などに連れていく必要があるので、猫になりカゴの中で飼える鳥や観賞魚へ移り、植物も家庭菜園からサボテンなどへ移り、刀剣などの世話のかからない物へ移って行くと言われています。つまり、「動く」という事がキーになるのです。足腰が弱ったり病気などで動けなくなると急に老ける方が多いです。従って、私は、「運動」x「食事」⇒「健康(若さ)」と定義して実践して来ました。実際に、10年前よりウオーキングを始めており、現状では、70才に見えないと言われるように若い印象を持ってもらえています。

「運動」は「楽しそう」に装って歩くようにして、歩き始めると自然に「楽しそう」⇒「楽しい」に変わり、同じように、「食事」も「おいしそう」に頂いて食べていると「おいしそう」⇒「おいしい」に変わるという体験を持っており「信念」となって実践しています。残る課題は「健康」という若さなのです。「心のフレイル」が大敵なのです。その為には、趣味が大きな部分を占めるので、持続できる趣味が必要なのです。持続という点では、現状は「メルマガ」を週1回発信、FaceBookに毎日投稿、ブログに定期的に投稿(週2回以上)の3つが持続できている「趣味」です。

しかし、これらは自分一人で出来るものです。人は社会性も重要なので、私は、大阪商工会議所の経営サロンの運営や大阪中小企業同友会阿倍野住吉支部に所属して幹事として運営に参加しています。さらに、地域社会では事務所のあるマンションの老人会のお世話をさせて頂いています。また、毎朝、喫茶店でモーニングを頂いて、ママやご近所の方々と会話しています。

このように、恵まれた環境なのですが、「心」のフレイルは30分の空白から起こる可能性があるのです。これを克服するには、「お客様」に仕事で追われる事です。その証拠は、政治家やお医者様も現役でいらっしゃる断然若く見える方が多いという事です。2025年事業承継と決めています、「お客様」に迷惑をかけない程度に仕事を続ける心算でいます。

3. 「若さ」≒「希望」

1項で「若さ」=「信念」x「実績」x「希望」としてありますが、70才になり会社も創業25年になっているので、「信念」と「実績」はそれなりに固いものがあります。そこで、短縮形として「若さ」≒「希望」としました。「肉体」の若さや「精神」の若さについて実践していることを2項で書きました。「楽しそう」⇒「楽しい」とか「おいしそう」⇒「おいしい」となると実践して、さらに、「社会性」の為にいろんな活動をしていると書いています。表面上は、かなり充実したものになっていると思われるのですが、残念な事に「希望」という点が欠けているのです。

なぜなら、「運動」や「食事」も、また、「社会性」や「興味」というのは回を重ねる毎に低減する性質のものです。特に、「興味」は当初は期待感で「ワクワク」が働きますが回を重ねると「ワクワク」も薄れるのです。時には、事情が重なって苦痛になる事もあるのです。全て持続できる事なので継続できていますが、苦痛を感じる際は「楽しそう」を演じて乗り切っています。従って、持続できていても「ワクワク」という点に欠けるのが実情です。

そこで、重要になるのですが「新しい事」に積極的になれるかという課題なのです。例えば、スマホは素晴らしいものでいろんな事が楽しめるのですが、若い人たちのようにSNSやゲームあるいはショッピングやニュースなどをスマホで行うのではなくパソコンで行っています。理由は文字の大きさやキーボードの有無などが考えられます。従って、スマホで楽しめるアプリを避けてきたのです。目の問題ばかりでなく、消極的になっている事も大きいのです。従って、「新しい事」は若い人と一緒に行くようにして自分でもできるようにしています。

「希望」が「モノ」や「コト」とすると「モノ」は「若い人」と一緒に行くことでクリアできますが、残る「コト」は「若い人と一緒に」では出来ないことが多いのです。つまり、自分が参加しないと「コト」へ参加できないケースが多いのです。例えば、旅行は妻が存命なら、気軽にドライブなどで実行する事ができたのですが、「若い人」と一緒という点では、なかなか行けないのです。できるだけ中小企業家同友会や商工会議所の企画を活かして参加するようになりたいのですが、一人では溶け込めない性格なので不安もあるのです。

4. 流行にチャレンジ

前項でスマホではなくパソコンでSNSなどを行っているとは書きましたが、若い人の短縮語にも違和感があります。例えば、ASAP(as soon as possible :なるべく早く)で、若い人は「なるはや」と略しています。読みは「アサップ」が多いようですが、「エーサップ」や「エーエスエーピー」とも言うようです。そして、突然、当たり前のように「アサップをお願いします」と言うとの事です。彼らは古い世代と差別化したいので平気で若者言葉、特に、短縮語を使うようです。このように、新しい言葉になかなか付いて行けないので、「〇〇って、どういう意味ですか」と訊く羽目になります。

最近、新型コロナウイルスの影響でZOOMを活用する運営がクローズアップされています。私自身は、東京にいる次男の嫁になった社員とSkypeで仕事の打ち合わせをするようになって9年以上になります。お陰様で孫の顔も毎日見る事ができてお爺ちゃん冥利に尽きています。元来、新しい事が好きなタイプですが、Skypeを使用しているのでZOOMの概要は理解できるのですが、若干手順が違うので躊躇するのです。若い人たちはZOOMというのでSkypeとは言いだせないという事情もあります。これを乗り切るには三男に手伝ってもらって細かい操作の違いを克服する事がポイントになります。三男もこんな何故できないのという顔つきですが、ともかく、教えてくれています。

これからも新しい流行が誕生しますが、その度にチャレンジしたいと思います。「おもしろい」という好奇心を失わないようにセルフ・チェックしてネガティブにならないようにして行きたいです。幸いにも、孫たちが小学生になり、これからどんどん新しい物を取り入れるようになります。この流れに乗るためにも積極性を保ちたいです。若干の違和感で躊躇するのではなく、三男など若い人のヘルプを得て好奇心を旺盛にして実践したいと思います。恵まれた環境だと感謝して新しい事へチャレンジする「若さ」を持ち続けたいです。