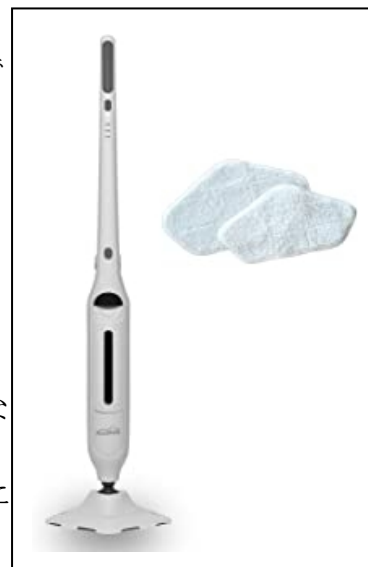


## 個人生活の「1ミリ革命」

### 1. 道具で生活改善

右掲は、12月に購入したスチームクリーナーです。実は、自宅マンションは'84年に購入だから38年経過しており、妻が亡くなって1年で満8年になるが、何度かリフォームしたが、床が出来なかったのです。去年の春にも業者に見積に来てもらったが、家具を引っ越し屋に頼んで1週間別の場所へ動かせと言われたのです。まあ、気持ちも分からないでもないが酷い業者なので、結局、フローリングにせず絨毯カーペットのままになっています。

38年の生活の垢が絨毯カーペットに溜まっており、掃除機だけでは表面のゴミだけで頑固な汚れが取れないので、去年、電動モップを購入して拭いても上辺だけに終わりました。ホントに頑固な汚れが気になって、夜中のTV通販番組で140℃に熱して120℃の蒸気で汚れを浮かび上がらせるとあったスチームクリーナーを思わず買いました。ネットでは9980円だったので、期待外れでも構わないと思い切ったのです。



この機種はスティックタイプでハンディにはならないので床掃除専用に使っています。他のメーカーの機種はハンディにもなるが100℃程度との事で、結局、120℃に惹かれて購入しました。実際に、使ってみて満足しています。実は、自宅は少しマシになった程度で頑固な汚れを解消していませんが、事務所のタイル・カーペットが蘇りました。事務所を土曜日に開放して老人会の茶話会を開いているのですが、ご年配のお姉さま方に「キレイになった」と言ってもらっています。この一言で十分な満足度を得ており、三男も自宅ですらうようになりました。

### 2. 「情けは人の為ならず」

私は妻に先立たれて満8年経過しましたが、日常生活で一番助かった家電は右掲のドラム式洗濯乾燥機です。妻が亡くなる1ヵ月前に洗濯機が壊れたので洗濯機と乾燥機を買いにヤマダ電機に行ったのですが、さすがに乾燥機単体の物は受注生産で高価格だったので、洗濯乾燥機を物色したのです。売場には通常タイプの洗濯乾燥機が10万円程度で並んでいたのですが、多分メーカーの派遣社員と思うのですが頻りにドラム式を薦めてくれるのですが30万円程度と価格差が大きいのです。何度も両方を比較しましたが、その度に少しずつ値引きしてくれるのです。ポイントも値引きに入れて5万円引きという事で、しかも即納できるというのと乾燥が温風式で衣服にやさしい上に1回20円程度という事で「うちもドラムや」と思い切ったのです。亡き妻は喜んで毛布や布団も洗濯乾燥していました。



「情けは人の為ならず」と言いますが、妻が急死したので心の準備が出来ないまま生活をする羽目になったのです。まず、タイマー機能で自動炊飯器でごはんを炊くようになり、同時に、上記の洗濯機で朝に洗濯乾燥が終わるようにセットするようになったのです。事務所と自宅が離れているので雨が降っても、すぐに帰宅して洗濯物を取り入れる事ができないのですが、タイマー機能で朝に洗濯乾燥が終わっているので助かっています。

さらに、温風式乾燥機なので衣類の種類に気をつけなくても済みます。毛糸の衣類でもネットに入れて洗濯すると縮まることも変色も起こさずに仕上がっています。また、ふんわり仕上げが可能なのでシワも少なく、ノーアイロンのシャツはハンガーで吊るしておくとほぼアイロンした感じになっています。洗濯可能なジャケットもネットに入れて洗濯しており、クリーニング屋に出す事が少なくなっています。

### 3. 「1ミリ革命」の積み重ね

こんな感じで文明の利器を活用して生活しています。右掲はTV通販で買った電気圧力鍋とノンオイルフライヤーです。電気圧力鍋はタイマーセットが可能なので材料を入れると夕方に出る上がっているの煮物に重宝しています。ノンオイルフライヤーは、揚げ物に重宝ですが、意外にも総菜を温めるのに使用するとパリッと仕上がりますし、魚を焼く時も煙が余り出さずに焼き上がるので魚焼き器を使わずにいます。

衣食住と言いますが、「衣」はドラム式全自動洗濯乾燥機やズボンプレスナーを活用しており、「食」は電気炊飯器・電気圧力鍋・ノンオイルフライヤー・スライサー・フードプロセッサーを活用して、「住」では掃除機・電動モップ・スチームクリーナー・電動ブラシなどを活用しています。

いろいろな物があるから一人で生活できていると思っています。道具の進化を取り入れる、まさに文明の利器を活用して一人前の生活が可能になっています。特に、4つの写真の物は食生活を豊かにして、かつ、栄養管理にも繋がっています。手動スライサーはキャベツの千切りにも活用して生野菜のサラダに役立っています。フードプロセッサーは、大根おろしや小魚を粉砕してふりかけに活用してカルシウム摂取に役立っています。

さらに、健康面では右掲のフットマッサーとシートマッサーを購入してリクライニングチェアにセットして風呂上りに15分間リラックスするようにしています。満72才なので疲労を取る事が急務の課題ですが、快眠に繋がっています。また、お陰様で朝方に足をツル事が多かったのですが、たまにはツリますが殆どなくなりました。こんな面でも生活改善に繋がっていると実感しています。



### 4. これからの「1ミリ革命」

このように文明の利器を活用して生活改善をしています。さらなる改善が重要です。私は、最近、QOLの向上要素を「運動」x「食事」x「社会」x「習慣」⇒「健康」と従来の3要素に「習慣」を付け加えました。「運動」は自宅と事務所の往復で1日6kmのウォーキングをしており、「食事」は前項の家電を活用して自炊しています、「社会」と「習慣」が課題として残ります。「社会」は毎朝、喫茶店でモーニングを頂きながらご近所の方々と会話したり、地域の老人会で茶話会の世話をしているのである程度大丈夫です。「習慣」は加齢との闘いになります。今は朝5時起床からスタートして午後10時就寝のパターンで「運動」・「食事」・「社会」を行っています。

「習慣」は身に着いた物ですから簡単には変えられない面があります。幸い、元気に仕事をしていますので、結果オーライ的に習慣を維持できています。「百歳現役」と掲げていますが、諸先輩の姿を見ると険しい道のりです。「気力・体力・知力」と言いますが、知らないと行動を起こせないし、体力がないと行動も続けられない、さらに、気力がないと行動の質が低下する悪循環になります。これらを支えてくれるベースが家電品、多くの物を活用しています。その上に、SNSを活用してブログやフェイスブックで発信しています。

これからの「1ミリ革命」はライフワークとして故船井先生から学んだ「百匹目の猿」(「シェルドレイクの法則」:形場の形成、共鳴現象、伝播)から身に付けたマーケティングを時流に適合して行く事と考えています。新しいHPも自分で修正できるようになり、配配メールでHTMLメール、ListAでターゲット・リスト作成、ウェビナー(ZOOM)でセミナーという「1ミリ革命」を進めたい。