

今週(7月11日)満75才になります

1. いよいよ後期高齢者

右上は筆者の似顔絵ですが「AMIコンサルティング Fresh&Hot 通信」の平成20年3月19日配信の288号(参照:<https://web-ami.com/f&htushin/288.html>)に初めて登場した物です。2008年ですから16年前に社員の恵美さんに作成して頂いたものです。当時はFax通信でしたが、その後、504号で配信をメール一本に切り換えています。当時は満58才でしたが、随分、若い印象に描いて頂いて気に入っており、そのままの気分で今日に至っています。右下は「若さとは心の若さで肉体の若さではない」という有名なサミュエル・ウルマンの詩「青春」から「若さ」=「信念」x「自信」x「希望」と公式化(569号:2017年12月9日)して、以後、実践しています。確かに、生きるための「信念」が必要であり、その信念に基づいた「道」が生まれて、「道」を歩むことで経験を積重ねて「自信」となり、さらには、将来への「希望」が湧いて来ると確信しています。



こんな風に「若い」気分で、来週の11日(木)に満75才を迎えますが、現実は少し違うのです。実は一昨年(2022年)の10月に大動脈瘤の手術を受け大動脈を人工血管に変える2日間の大手術で、2週間入院した後、体力の低下から、いろんな変化が表面化して当面の克服課題になっています。当初は「3大悩み」として「めまい・便秘・薬疹」と闘って来ましたが、「めまい」はいち早く改善し、「便秘」もようやく自然に出るようになりましたが「薬疹」は表面上治まった感じですが、「かゆみ」などがあり「アレルギー体質」に変わったという診断で継続治療中です。

しかし、表面上は「元気」であり、毎日、自宅と事務所を2往復しており、食事も自炊を基本としています。月～金は9～11時、14～17時の変則5時間勤務をしています。昼に自宅で食後約1時間の休憩をとっています。土日は9～11時は事務所でゆっくり過ごし、14～16時半の間、事務所をマンションの老人会に提供して茶話会を開催してゲームなどを楽しんでいます。毎日、同じようなリズムですが、とにかく「元気」で満75才を迎える事ができており感謝しています。

2. 「健康」への取組

私が「健康」を本格的に意識し始めたのは定期健診で何度も指摘されていたからで、12年前のAMIニュースのログ(<https://web-ami.com/mailnews/120317.html>)に健診で3kg太ったと報告してダイエットを始めると書いています。実は、突如、ダイエットを始めようという決意をして、いきなり始めました。3月のある日、朝の食事でパンに何も塗らないと言い始めて、ご飯は茶碗1杯、油もののおかずは衣を剥がすなどを徹底してカロリーを1800カロリーに抑えるようにレコーディングダイエットを始めました。効果は絶大で、当時、体重94kgでしたが、約3ヵ月で約15kg減らしたので、妻が体調を気遣うほどでした。その後、Facebook 友達のアドバイスで食事制限から運動へ切り替えました。毎日の自宅と事務所の2往復に「街ジム」という手法のウォーキングを取り入れて月1kg程度の減量を行いました。身長が173cmなのでBMI値が24で正常域になるには体重72kgを目標値として、「街ジム」と「食事」で徐々に減量して達成しました。

10年前に妻が先立ったので、その後は「自炊」を基本として、例えば、デトックスの為にノンオイル・フライヤーを使って、油ものを買って来ても温めて油を落としています。また、朝は自宅でパン1枚頂き薬を飲んでから近所の喫茶店に行きモーニング仲間と談笑して、8時半頃に事務所に出るようにしています。11時から自炊の為に自宅に戻り、途中で食材を買うようにしています。昼食は麺類、そして、2時に帰社して5時半まで勤務というパターン、夕食は自炊が原則で偏らないように配慮しています。因みに、ご飯はタイマーで5時半に炊き上がるようにセット、洗濯は夜間に乾燥までを朝6時に終わるようにセットしています。ワンパターンなスタイル。

3. 「心の若さ」

11日に後期高齢者になり、自分ではいつまでも「若い」心算でいても強制的に協会健保から後期高齢者医療制度に移行しています。また、高齢者問題の一つに自動車運転がありますが、認知の講習を受けて運転免許証を更新している状況です。高齢者の運転事故がニュースになる度に免許を返納しようと思いますが、ダラダラと継続しています。しかし、自宅マンションの立体駐車場にクルマを保管していますが、約40年経過で来年1月に使用禁止になる事が決まっていますので12月の車検を受けずに廃車する予定でいます。

車がなくなると移動の自由が限定されます。これを補完するのに自転車や大阪市の敬老パスで市バスや地下鉄を50円で利用する方法がありますが、例えば、友人とファミレスに行くには不十分な状態です。つまり、日常生活は「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」と公式化して、「運動」は自宅と事務所の2往復、「食事」は自炊、「社会」は地域社会への参加という事で定着していますが、この繰り返しでは「華」がないのです。「若さ」＝「信念」x「自信」x「希望」と公式化していますが「華」≒「希望」という点で萎んでしまうので、「希望」への対策が必要です。

「希望」はほぼ「夢」とも言えますが、孫に「おじいちゃんの夢は何？」と聞かれたら、ハタと返事に窮する状況です。何故なら、身近な「夢」の代表は「旅行」や「飲食」ですが、妻に先立たれているので一人では行く気にならないのです。未体験というワクワク感がほぼなくなっています。家電品もほぼ充足しているし、日常生活も徒歩圏内で事足りる状況です。何か「不便」や「不足」そして「不満」はないかと思渡すと洗濯も乾燥まで全自動だし、日用品は徒歩圏内で調達できるので恵まれた環境、仕事も自分のペースで行なえるので不満もないという状況です。ホンマに、感謝しかない状況です。

4. 自己肯定感

75年間の人生を振り返ってみると「運がよかった」と思っています。小さい頃は病弱でしたが成績は良い方で、高校・大学と病気に悩まされましたが「コンピュータをやりたい」と言って故福井社長に出会い、オイルショックの時に「ポケットマネーで買ってやる」とトヨタや社内が反対する中でIBMシステム32を買って下さり、「クルマが売れるコンピュータ」というミッションを頂いて20年間、IBMの新製品と共に代替して頂き、ついには全社オンラインの構築も行い、コンピュータを使う物流改善のモデル店になり、OJTで営業所の改善を進めることができました。

平成4年（'92年）に家庭的な問題もあった時に、左遷人事を機会に家庭問題解決の為に転職をして、関連会社の時に自費で船井総研客員経営コンサルタント養成学校に通い「船井流」を学び、担当したシステム開発が完了した時に、亡き妻が「私の元気なうちに」と言ってくれて独立起業しました。船井総研や友人の支援もあって、良いスタートを切って今日まで紆余曲折がありました。経営出来ています。お客様がなかった状況からのスタートで「夢」だけが頼りでしたが皆様のお陰でプラスの状況から今日に至っています。

現在は、自宅・事務所ともローンを完済して管理費だけで済み、母が亡くなった時に弟が三男に住まうように相続放棄してくれて実家を相続してリフォームしました。実家は借地ですが地代も安く、三男が住んでいます。長男は京都で大手企業に勤務して孫2人、次男は東京で元お客様の中堅建機メーカーに勤務して孫2人、三男は事業継承を目指して中小企業家同友会の青年部会で頑張ってくれています。家庭的な面でも幸せな部類に入ると満足できています。また、収入もあるので年金に頼る状況ではないと恵まれています。

残るは事業承継と三男が家族をもつ事です。事業承継は何とか無事に出来ると思いますが、三男が立派に家族をもった経営者になって欲しいと願うばかりです。世間の方から見れば、ホンマに恵まれており、人生に肯定感を持っています。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> にあります！】