

続

徒然
つれづれ

高齢者の気力

桑野 巍

通信社勤務を終え、社友会というOBの会（会員約550人）に入会して10年余りが過ぎた。社友会は毎年3回程度「会報」を発行するがそのうち春秋2回は会員消息欄を設けて、個々人が自分の現況や感じていることを短文で表現したものを掲載している。この欄を読むと「俺は元気だぞ」と呼びかけている社友がもっとも多い。内外の旅行を楽しんだり、趣味に興じたりで微笑ましいものもあるが、体調を崩して病院通いを続けている者もいて同情を禁じ得ない。中には縦老老、横老老介護の苦労を味わっている者もいてわびしい。

政治部出身の先輩は後期高齢者医療制度を「訳のわからんやり方」と批判し「まさに政治の幼児化そのもの」と怒り、政治家や官僚が年寄りを粗末にしていると意見陳述したあと「若い政治家が多くなってきたことは結構だが、年輩者を大事にする気持ちがないと世の中は乱れる」とご立腹だ。とはいえ、わが身をふり返り、年を取ると心技体のうち技と体が衰えるのは自然現象でどうしようもないが、残る精神力は失いたくないから気合いで生きるしかないと自身を励ましながらか、前頭葉を活性化させるために読み書き計算をすることにしていて自分に言い聞かせているからご立派といえる。

因に彼はパソコンを使わず、字は手書きすることにしていてと言ひ、メールはダメで直接顔を合わせて話すとか、絵を書くとか、指先を使って料理をすることによって前頭葉を刺激しているという。健康で長生きは誰しも望むところだが、みんなが健康で長生きするとは限らないのが世の常だ。でもこの消息欄に投稿できる僚友は「文字が書ける」という幸せを持っていると思う。

書ける幸せを持っている旧友たちの中には「俺は100歳まで生きたい」という欲深い先輩もいて、いま“長生きの研究”に余念がないと一文をしたためている。彼によると、世界各地で100歳以上の長寿を達成した人には22の共通点があることがわかったとか、うそか本当かわからないが、この種の学会で発表されたことを誇らしげに紹介している。

その100歳まで生きるための22カ条とは①生き続

けたいという意志②環境変化への適応性③生きる意義の確信④活動的なライフスタイル⑤前向きな姿勢⑥悩みを抱えない性格⑦ストレスの処理上手⑧強い自己決断力⑨良好な精神状態⑩高い教育レベル⑪周辺社会との繋がりの尊重⑫愛情・友情の実践⑬長い恋愛歴⑭家族との親密な生活⑮自由な意志表現⑯精神力の持続⑰歳を感じさせない存在感⑱信仰心⑲価値感や伝統の継承⑳生活の安定㉑規則正しい生活㉒充実した睡眠時間——である。

22カ条は参考にはなるが「少しくどいし、もう遅いよ」という者もいるし、うーんと唸る向きもあろう。体力的個人差や自分流の“哲学”を持っている人もいて「他人にとやかく言われたくない」と俺流を貫く向きもあろう。日本人の平均寿命が100歳を超えるのはずいぶん先のことだろうが9月は敬老月間、こんな時67歳になった筆まめな知人から私信をもらって感銘を受けたので、紹介しておく。

（前文略）「若いころには自分が老人である姿など想像したこともなかったのですが、いつの間にかぼくは67歳になってしまいました。月日が目の前を早足で通り過ぎていくように感じます。その流れをちょっと変えてみるつもりで、私は中国語の勉強を始めました。昔習った李白の詩詞を原語で読み返してみると、また別の味わいがあります。だからか近ごろアジアの世紀を実感することが多くなりました。この先日本は100年余り続けた『脱亜入欧』にひと区切りつけることになるのでしょうか」（後略）。

彼と知り合ったのは20数年前、彼は元大蔵官僚で現在大学院教授だ。旧大蔵省では主に主計局畑を歩んだが若いころには外務省に出向、西欧の大使館に勤務した。得意の英語を生かすつもりだったが勤務地は仏語圏だった。そこで内示を受けて一週間余で仏語を習得したという伝説の男だ。彼は今なおすべてに前向きで意欲的に国際金融の研究を続けている。その気力を学びたいが私には到底無理、「頑張って」の大きな拍手だけでも贈りたい。

（自治大阪編集委員会顧問
時事通信社元大阪支社長）