

ご近所の お医者さん

□
667
□

望月内科院長 望月圭さん 一吹田市

齢八十にして

「子曰く、吾十有五にして学に志す」で始まる孔子の一説は、「七十」までの記載で終わりますが、当時70歳まで生きられる人は多くなかったでしょう。

しかし今や80代の方々が活発に活動される時代になりました。動乱の時代を生き抜いた方々は、「こんな年まで生きられるとは思わなかった」と口々に言わ

れます。100歳を目指しましょうと申し上げると、「そんなに長生きするつもりはない、そろそろお迎えが来るのでぼっくり逝きたい」と言われます

が、事はそれほど思い通りにはいきません。もう少しゆっくりにいかれたらどうですかと毎日のようにお伝えしています。

皆様は「^齢八十」をどのように迎えられるでしょうか。80代になられる方が急に増えるように思います。

やはり身近な方とのお別れを契機に、「死に方」を考えてしまうことの影響が大きいように思います。

それでも病院巡りの合間には散歩や体操、さらにはカラオケや美術館に居酒屋巡り、遠出してゴルフに旅行——と、休む間もなく予定を入れておられる活動的な80代の方々をお見かけすると、今一度「生き方」を考えるべきではないかと思うのです。

まずは1時間早起きして、朝ごはんをしっかり食べる。ご夫婦どちらか一方が食事の支度を担当されている場合は、急に入院となって慌てふためかないように、せめて朝ごはんは交代して作る。新たな展開です。独居の方は、晩ごはんの残りなどで済まされることも多いかもしれませんが、サニーサイドアップの目玉焼きなど、一品手を加えた朝ごはんを作ってみるのはいかがでしょうか。

ずっと愉しい「生き方」を

そして今日一日を迎えられたことを感謝

し、その日の予定について考える。食材の買い物もいいですが、できれば散歩がてら図書館や展示会など、何か予定を入れてみましょう。草木や花の世話をし、変化を楽しむのもいいと思います。やはり毎日少しでも心豊かに穏やかに過ごせることが大事だと思います。

「八十にして愉しむ」。いかがでしょうか。

