

「スマホ・デバイド」

誰もが「永遠の若さ」が欲しいですが、  
現実は一昨日と老化が進みます。

一般的にアンチ・エイジングには  
適度な運動と適切な食事、そして、生き甲斐を得る社会活動  
の3要素が重要と言われています。

しかし、努力に関わらず、身体は老化して行きます。

私が一番困っている老化は腸の衰えです。

病気は検査や診察で病状の程度が分かり、治療も出来ますが、  
意外に「腸」の問題は内視鏡によるポリープ検査位です。

しかし、この腸は加齢とともに便通が悪くなり、ガスが溜まるようになっていきます。

4年前、大動脈瘤手術の頃に排便に時間がかかるようになり、  
手術後、入院している間にひどくなりました、

便通には食物繊維不足が原因なので「青汁」が良いと聞いたので試しましたが、  
その後、腎性貧血が見つかりカリウムが多いので青汁を止めた方がよいと言われて、  
その代わりに市販薬で何とか対応できています。

次に困るのは脳の働きの衰えです。

右掲は新聞にあった広告記事から撮ったものです。

誰でも加齢によって色々な変化が起こりますが  
気付かないうちに進行するのが  
記憶力・判断力・注意力・集中力  
の4つ認知機能とあります。



これらは自分では変化に気づき難いものですが、  
自己判断では、まだまだ大丈夫と思っています。

しかし、現実的には「適応力」の衰えが一番気になります。

「適応力」と言ってもいろんなものがあり、例えば、

- ・新しい流行語への適応力
- ・家電品の進化への適応力
- ・テレビ番組でも有料のコンテンツへの適応力

など、ちょっとした事でも実感しています。

若い時には「未知」に対して興味をもち、積極的にチャレンジしましたが、加齢とともに新しいことへの興味が薄れて、例えば、大阪・関西万博でも息子に誘われないと行かなかったと思います。

つまり、「適応力」と言うより「興味」が湧かないのです。

その最たるものは「スマホ」の活用です。

例えば、31年前に独立した時はセルラーフォンを取り入れてどこでも電話できると喜び、移動中に友人に電話した記憶がありますが、携帯電話も進化してガラ携に変わった時はメール機能が付き、写メールを楽しんだ程度でした。

それでも、基本は携帯電話の範疇だったので困らなかったのです。

しかし、スマホになってからは出来ることが多くなり、唯々、電話と写メール程度の利用のままで時代遅れになりました。

スマホの時代になって、  
いろんな物でQRコードを使った決済や  
街の医者でも予約をしていないと「お断り」  
という時代になって来ています。

確かに、カラオケでも予約しておけば、その時間に行けばよいのですが、私は、会員カードが紙からスマホに変わっただけで、料金の割引に活用できますが予約などの機能は使っていません。

この最大の理由は、加齢により指先に湿度がなくなり、  
スマホの画面で思うように入力することが困難になっている  
という事情があります。

こんな状況なので、  
メールなどはパソコンのキーボードで入力する方が楽という事や、  
自宅にも事務所にもパソコンがあるので頼りきりです。

今までは、こんな状況でも余り困らなかったのですが、  
最近、自宅マンションの理事長になり管理組合の口座引き落としの手続き  
をすることになったのです。

前理事長はスマホで対応されましたが、  
私は管理会社の担当の方にスマホの操作をお願いするハメになりました。

負けず嫌いの性格が少し残っているので悔しい気持ちになりましたが、  
結局、三井住友からの連絡メールをパソコンに切り替えて頂きました。

実のところ、スマホのメールアドレスがあるのを知っていましたが、  
写メールするにもスマホのアドレスは必要なく、  
今回、始めて必要になったのです。

管理会社の方が、一端、スマホのメールアドレスで登録して、  
その後、パソコンのメールアドレスに変更してくれました。

ホンマ、担当の方に手間取らせました。

おまけに、パソコンにきたメールでアクセスしようとしたら、  
メモにログイン ID とパスワードを書いていたのですが、  
これも明確に書いておらず、一度、エラーになる始末でした。

スマホは今や文明の利器ですが、  
かけ放題で電話を気軽に楽しめている位に留まっており、  
他の人は電池が一日もたないと言っていますが、  
お蔭で電池の消費が少なく 1 週間程もちます。

昔、「デジタル・デバイド」という言葉がありましたが、  
私の場合、「スマホ・デバイド」の状況です。

これからは電池が長持ちすると自慢するのではなく、  
Facebook などスマホでも楽しもうと思っています。

記事を読む位ならギガの問題もないし、  
写真を撮って Facebook に上げる位なら出来るようになりました。

喫茶店ではお店の新聞を読んでいます、  
医者待ち時間にスマホの記事を読むようになりました。

結構、集中して読めています。

「やらず嫌い」の状態から脱出して、  
これからは予約などもスマホで行ない、  
送られてきた QR コードで入店するようになりたいと思います。

ホンマ、スマホを使って長いですが、  
ガラ携時代のままだったと反省しています。

今や SNS の時代になって久しいので  
Facebook だけではなく Line や X そしてインスタなどにも  
チャレンジしたいと思っています。

そして、笑い話みたいですが、  
スマホをズボンのポケットに入れることからポシェットに変えて  
変化して行きたいと思っています。