

「生活習慣」

私は 77 才の後期高齢者。

一応、腎性貧血で腎臓内科に通っているが、
お陰様で血圧の管理や食事制限を受けているが
元気に過ごすことが出来ている。

「来年のことを言えば鬼が笑う」と言うが
80 代を展望すると男性の平均寿命が待っており
元気度が大きくバラツク年代になる。

90 を迎えても自力で生活できる方もいれば、
体力を落として「ボケ老人」と化している方もいる。

厚労省の「平均余命」では
男性は 75 才なら 12.24 年であり、80 才なら 9.10 年とあるので
どうやら、77 才の私は平均的に 88 才位まで生きる
という計算になる。

つまり、あと 10 年は平均的に生きると覚悟する必要がある。

また、健康余命の視点では
75 才で 7.96 年、80 才で 5.33 年なので
77 才の私は 84 才位まで健康で暮らせる
と推測できる。

つまり、あと 7 年は健康に暮らせるようだ。

しかし、「健康」とは何かと問えば、
単に病気や虚弱がない状態ではなく、
身体的・精神的・社会的に良好で、
日常生活を自分らしく送れる状態であり、
環境や人間関係、働き方なども含めた総合的な状態
と定義されている。

「自分らしく」ということだが
私の場合、相談役になって気楽になっているが、
自宅と事務所を毎日2往復することが基本であり、
その中で、喫茶店での談笑やエッセーを書くことも含まれている。

「今日行く所」も「今日する用事」にも恵まれている。

つまり、環境的には申し分ない状況だが、
それでも「加齢」でいろんな「衰え」が出て来るので
「身体」は運動や体力・免疫力の衰え
「心」は活力・判断力・記憶力の衰え
「社会性」は人との接触機会であり会話力や楽しみの衰え
「口」は食欲や活舌など
などの変化に注意する必要がある。

意外な点では「歯」である。

「80才で20本の歯」という事が叫ばれており
歯科の定期的なチェックを受けており、
今のところ、歯茎も大丈夫で固い物も食べられている。

当然、歯の手入れがポイントだが、
朝の歯磨きと寝る前に歯間ブラシで清掃することを
心掛けている。

つまり、ベーシック生活の充実がポイント。

自宅と事務所を毎日2往復することや
喫茶店で談笑すること
自分で食材を買い出し、調理して食べる
記事を書くことで集中力を維持する
などを習慣化している。

「品質は工程で作り込め」と言うが
日常活動を通して「衰え」を出来るだけ防止する
という生活習慣を実践しており

何気なく過ごしている日常生活をそのまま維持することが
アンチ・エイジングになり健康を創り出という構図。

今、実践している生活が
「自分らしく」につながり
「凡事一流」と言うが如く
「健康余命」に繋がっている。

そして、腎性貧血で腎臓内科の世話になっていて
貧血は薬で少しずつ改善できているが
肝腎の腎臓能力が低下しないように食養生に励んで
「人工透析」にならないよう心掛けている。

ホンマ、後期高齢者になって「健康」が一番であり
「生活習慣」の維持が非常に大きなウエートで
「加齢」という「衰え」に負けない対策になっているので
「自分らしく」を維持したいと願っている。