

「健康寿命」

昨日は9月21日で敬老の日。

町内会から「お祝」に千円を頂いたが
「うれしいような」「わびしいような」
という少し複雑な思いだ。

「健康寿命」というが
介護や医療に大きく頼らず、自立して暮らせる期間
という定義なので
腎臓内科の世話になっているが通院で済んでいるので
一応「健康」という類に入るようだ。

「平均寿命」は、男性約81.1歳で約8.5年「不健康な期間」
つまり健康寿命の平均は72.6才なので。
私はもうすぐ5年以上平均より健康に生きている
という勘定になる。

また、平均寿命にはあと4年ほどある。

とりあえず、平均寿命を健康的に超えることが
当面の目標。

「健康」＝「運動」x「食事」x「社会」
がフレイル対策の3要素だが、
まずは「運動」だが自力で生活できるように努力だ。

昨日、夜中に起きたが寝ぼけて「よろけ」て柱にぶつかったが
こけなかったので助かった。

自転車でも歩道に止まった自動車を避けようとして
グレーチングの上で滑って転びそうになったが、
なんとか回避できたのでよかった。

こんな風に「覚束ない」ようなことが起き始めているのだ。

確かに、「運動」で移動の自由を失いたくないので
歩行や自転車の時に気を付けなくてはならない。

歩行では足をあげて踵から着地するように心掛けて
躓くのを予防したいし、
自転車でもスピードを出さないようにして
安全運転を心掛けたい。

次に「食事」だが、これが厄介である。

朝は5時頃にパン1枚を食べて薬を飲んで、朝の用事を済ませ
7時半頃に喫茶店でモーニングを頂きながら
地域の方々と野球の話などで談笑している。

1 1時半頃に自宅で昼食の準備をして三男と一緒に食べている。

基本的には「麺」「お好み焼き」「焼きそば」をローテーションして
バランスをとるようにしている。

夕方は4時半頃に帰宅して夕飯の準備をして三男と一緒に。

ニトリのレンジグリル器を買ったので「焼き魚」が多くなっている。

栄養のバランスに「きのこ類」や「もやし」を上手く調理して
魚や肉の料理にバターを使ってホイル焼きもするようになり
レパートリーが増えている。

夜食は一切しないように「おやつ」類は買わないようにしているので
夕食から朝のパン1枚まで12時間ほど空いているので
軽い断食状態なので体重のコントロールにもなっている。

そして、一番重要なのが「社会」だが、
お蔭様で相談役になったが事務所に出ることができるので
自宅に引きこもることがなく、
喫茶店仲間や土日の老人会で茶話会の世話する

ということでメンバーが余り変わらないが
毎日、誰かと談笑できている。

残り課題は「一人暮らし」だが、
お蔭様で三男が近くに住んでおり、昼間は一緒に仕事
という恵まれた環境だが、
夜間はホンマに一人でいる。

まあ、テレビが友達だが、
民放は若い人向けなので、殆どNHKという感じにいるが
ソファで寝そべりながら見ているとつい寝てしまうので
10時頃に目を覚まして「お風呂」というスタイルになって
生活のリズムになっている。

まあ、今のところ健康なので、
この状態でも構わないと思っているが、
できれば普通の方のように居眠りがないようにしたい
と思っている。