

「老いる」

先日、「敬老の祝い」として町会から1千円を頂いた。

75才以上の高齢者が対象。

私は77才なので3度目になるが
普段は高齢になったと思わずに頑張っているの
改めて「祝い」をもらって実感する
という具合だ。

勿論、体力的な衰えが出ており
歩くスピードは同年配なら負けないが若い人にスタスタと抜かれ
食べる量もそれなりに少なくなっている
という状況だが、
ともかく、背筋を伸ばして楽しそうに手を振って歩くことで
日常に支障ないようにしている。

しかし、物覚えも少しずつ怪しくなり
うっかりと忘れることが出て来ている。

日常生活に必要な4つの認知機能は

- ・記憶力 人の名前や言葉をパッと思い出す
- ・判断力 目的地まで正しく向かう力
- ・注意力 危険を察知する
- ・集中力 読書は趣味に集中できる

の4つと言われている。

確かに、名前や言葉をなかなか思い出せない事があり
久しぶりにお会いする方とは何とか胡麻化しているし
言葉はネット検索の助けを得ている
という具合だ。

自分では判断力や注意力・集中力は衰えていない心算で
例えば、自転車に乗って移動する時には
同じ目的地でも走るルートを変えても大丈夫だし

慣れないルートでもリスクを回避するようにしており
注意力はある方だと思っている。

あとは集中力だが、
お蔭様で仕事をしているので記事を書くにも集中できており
9時から5時の間は大丈夫だが
帰宅してから夕飯後に野球を見るのが楽しみだが
単調な試合だといひ眠ってしまっていることが多くなつた
という状況だ。

新しい事への好奇心は薄らいでおり、
歌謡曲でも現在風な曲にはついていけず、
もっぱら、三波春夫の世界で自己満足している
という状況だ。

スポーツでも野球や相撲・ラグビーは見るが
サッカーは若い人のように熱中できず
その他のスポーツが出ているが興味が湧かない
という具合である。

「老いる」というテーマだが、
昔、イメージしていた姿と自分とのギャップがある
という事に意識するようになった。

満77才という若い頃はご隠居やおばあさんというイメージで
背中をまげて杖ついている姿だったが
現実の自分は、まだまだ、カッコよく歩いていると思っているし
お蔭で仕事にも恵まれて毎日、自宅から出ることが出来ている。

平均余命でみると
75才なら11.56年、80才なら8.57年
77才の私は87才が平均余命からの逆算になるが
これはあくまで平均なので前後するのだ。

欲張らず平均でみると後10年を過ごすことになるが
10才上の方を見ると元気な方が多く

自力で歩き回っておられるので見習いたいと思っている。

お蔭様で「足」の方はまだマシな感じで
年齢よりも早い感じで半時間ほどは楽に歩けており
病院も徒歩で往復できている。

残るは「おしゃべり」だが、
毎日、喫茶店でモーニングを頂きながら談笑したり
お昼に知り合いと談笑したり
と昼間は寂しくない。

しかし、夜はテレビがお友達なので、
大好きな野球が昼間に移行して、シーズンが終わる時期が来る
という手持ち不沙汰を味わう半年が来る。

まあ、NHKが殆どなので特別番組などを見ながら
ソファーでウトウトという状態になるので
風邪を引かないように注意せねばと思っている。

ホンマ、一人暮らしの「老い」は課題が多い。