「新しい楽しみ」

私より1才上の江夏豊さんが満78才でなくなったというニュースがあり
身近な感じの方の訃報に驚いているが、肺気腫や糖尿病を患っておられ
晩年は車椅子生活だったようだ。

現役時代の江夏さんは阪神タイガースに入団されて
年間奪三振401やオールスターで9者連続奪三振
という不倒の大記録を打ち立てたり
広島時代（79年）近鉄との日本シリーズ第7戦で9回無死満塁をしのぎ
日本一に導いた「江夏の21球」は今も語り草となっている
と輝かしい記録の持ち主であった。

しかし、引退後はいろんなトラブルがあったりと波乱万丈な面があったが
晩年は前述のように肺気腫や糖尿病を患って車椅子生活だったようだ。

つまり、「終わり良ければ総て良し」とはならなかったのが残念に思うので
「他山の石」として私自身の生活スタイルを見直す必要があると思い
いろいろとチェックしてみた。

私は、昨年7月から相談役と気楽な身分になり
8時半から11時、2時から4時半の5時間を事務所で過ごし
社員の仕事を邪魔しないようにパソコン作業をしている。

パソコン作業は写メールのハルカスを Facebook にアップしたり
「独り言川柳」を詠み「エッセー」を書き「メルマガ記事」を書く
という事を日課にして、ブログ・SNS・HP を更新している。

今も担当するお客様は1社で、遠隔操作で
日報と販売統計を毎朝チェックし、夕方、電話で状況を確認して
さらに、月3回、ZOOM 会議を行ない
その他、請求書や入出金・総務的な雑務を行なっている。

まぁ、仕事より自分の趣味に時間を割いている。

お蔭様で高齢者の「キョーヨウ、キョーヨウ」の2大課題は解決できており

昼と晩は息子と一緒に食事するので、買い出しに行き調理している
という基本的な動きもある。

お蔭様で「一日を有意義に過ごす」という点では
「時間を流す」という事がないので一応恵まれている。

しかしながら、「寄る年波」というものを感じるようになり
気が付くと行動範囲は狭くなっているのだ。

まず、「歩く」は自宅と事務所約600mを2往復するだけであり
「自転車」は買い出しに約1.3km乗るだけということが多い。

食事の面では、
朝は自宅でパン1枚を食べ、薬を飲み、
その後、喫茶店でモーニングを頂きながら新聞を読み
昼はうどん・お好み焼き・焼きそばのローテーションが基本であり
晩は「おかず」をつくって晩ご飯を頂いている状況で
土曜日は買い出しを兼ねて遠出して「外食」を楽しむようにしている
という具合である。

こういう生活パターンを長年繰り返してきたが、
最近、歩く速度が遅くなり、ドンドン若い人に抜かされるようになった
と気づき、何かしらの対策が必要だと痛感している。

こんな時に、スマホの機種変更で新しい機能「歩数」を追加したのだが
距離を歩数で割ると1歩が60cm程度であることが分かったのだ。

まず、歩幅を広げる努力を行ない、
同じルートに必要な歩数を少なくする事から始めたい
と思い、早速、実施している。

面白いもので少し意識を変えると同じ距離でも歩数が減って
この達成感で「歩く」という事に火が付いて
少しずつ、遠回りするようになって来ているのだ。

やはり、「数字はうそをつかない」を実感している。

歩数と距離が増えて、一日の充実感が増し、
さらに、食欲も増して、睡眠もグッスリ眠る時間が長くなっている
と健康的にもなっている。

私は腎臓のeGFR値が20を下回り厳しい状況だが
この健康習慣を維持して、数値が低下するのを抑え
人工透析になるのを少しでも遅らせたいと思い
「終わり良ければ総て良し」と言えるように、
少しでも健康生活を続けて実現したいと願っている。

「ローマは一日にして成らず」というが、
毎日の生活習慣を活動的に維持して「健康」を守りたい
と願っている。