

白寿（99歳）人生に思うこと

松井健児

1. 左手は買い物カート、右手は杖に支えられてやっとの思いで電車に乗り込んだ。

向こうの席で、ここに座れと手招きしている。

有り難い、しかし走行中の車内を移動することは不可能だ。

扉に接した席はスマホ族に占有されている。歩行困難者は優先席までたどり着くことができない。

盲人用の敷石の設置は充実してきたが、カートや杖の使用を困難にしている。

健全者が仕事をしているからであろう。人は体験してはじめて目が覚めるようだ。

常時1本杖が必要になると、使用可能な腕は1本だけとなる。今まで当たり前にならなっていたことが困難になる。

荷作りから運搬まで体に多くの負担が掛かってくる。

日常の作業に多く時間を費やすことになる。

2. 80歳を過ぎると身体の構造部位の不調や故障が急増してくる、医者が捏造した以外の病歴も服薬の習慣もない

小生は、90歳ごろから膝の不調が始まり次第に全身の筋肉の硬直。

歩行困難が進行してきた。歩行困難は、生存の2大要素である運動と外界との接触を困難にする。

フレイルの始まりである。

人類は進化の過程で突如、森林での生活からサバンナでの2足歩行の生活に入った。

四足動物は自分でころんで怪我をすることはない。

重い上半身や大きな頭を支えて行動するためには下半身に十分な筋力が必要である。

高齢になるとサルコペニア状態に陥り遂には、寝たきり状態からあの世へ滑り込んでいくことになる。

これを防ごうとして入院を勧める家族が多いのは驚くべきことだ。

全身の筋肉量は、70歳時では25歳時の70パーセントにまで減少している。

心肺機能は心予備力が備わっているため、肺活量は安静時に必要な値の3倍あるので問題が起きにくい。

脳は使うほど柔軟になるというが、筋肉は使い過ぎると疲労し傷つき硬直する。

使わないと急激に退化する。二足歩行の欠点を無視して生活してきた結果がサルコペニアである。

歩行困難になって、整形外科医を頼ることになるが、筋肉はレントゲン検査ができないので、対処療法または骨の治療しか行わない真の原因である筋肉の凝り、不自然な姿勢を改善しない限り治癒は期待できない。

継続して歩ける時間や歩行速度は余命を暗示するファクターである。

90歳代になると治癒を諦め、外出しなくなり認知症の危険が増大する。

毎週5日、20分外出するだけで認知症の発症率が40パーセント下がるというデータもある。

3. 90—94歳の60パーセント、95歳以上では80パーセントが認知症を患う。

外界との接触がなくなると認知症になりやすい。生きていくためには脳への刺激が必要である。

好きなことをやっていると血流がよくなり健康が維持される。小生は、工作・図画・物づくりが好きである。

現在毎年数回の美術展に参加している。

45年前に立ち上げた「虹の会」は50人の会員で賑わっている。

各種の画材による絵画作成・仏像彫刻・古九谷や柿右衛門による日本伝統の絵皿の制作も楽しい。

95歳で始めたウクレレ演奏は、もともと音痴な小生を悩ませるが、挑戦する価値がある。

絵画の世界、まして美術の世界は広大であるが、音楽の世界も同様で、童謡・学生歌・クラシック・フォークソング・シャンソン・ハワイアン等広大な世界を覗き込む楽しさは、指の操作の難しさや、なかなか記憶できないメロディの煩わしさを打ち消してくれる。

デュアルタスク、即ち手と頭を同時に使う作業は脳の血流を10パーセント増加させ、10分の起立動作は700歩の歩行に相当するという。ウクレレ演奏も時々起立して行うようにしよう。

絵画制作は、特に50号以上の大作ではかなりの筋力が要求され、作業工程を工夫しながら従来の10倍の時間を掛けて続けている。

援助なしでは大作を継続できない時期に来ているのは残念だが、無理はしないのも大切な生き方であると思う。

4. 家庭用電気器具の進化は驚く程である。

デザインも優れたものが多いしかし、眼鏡がないと使用困難なものが多い。

使う立場を無視している、社会は健常者だけで成り立っているという錯覚から抜け出せていない。

歩行困難者になると不条理な社会・公共の冷たさ・人々の優しさが見えてくる。

忙しく動き回る人、子連れの家族、若い女性たち、無邪気な愛らしい子供達、自分の運命に逆らう術はなく、陽気に健気に生きる人々が愛おしくなってくる。

街や車中で人の優しさに触れ、心が晴れ晴れしくなり、こちらもお返ししたくなる。

人生とは一度は経験する価値があるとしみじみ思う。

以上