

健康長寿で共に

百歳の祝杯を

大歳地区 坪郷 芳一

「人生七十年古来稀」は過去のことになり、今は「人生百年時代」に突入しつつある。ある著名な生物学者(早稲田大学 池田晴彦博士)は言う。人間の最長寿命は百二十歳だと。しかし、誰も高齢の身になると、遅かれ早かれある日、思いがけず突然のごとく健康天狗

地域のために有為に過ごすか、そのどちらを選択するかで余生の充実感は大きく違う。歳を取って腰が曲がり、加えて足が不自由になったとか、やがて医者から余命宣告に近いことを言われたからと言って、人前に出ることを気兼ねしたりためらうことはない。若さは素晴らしいが歳を取るのも悪くはない。顔の皺はその人の年齢の証である。記憶力は衰えても、季節や身の回りへの感性はむしろ豊かになる

し、長年にわたる諸事対応への貴重な体験の蓄積がある。人間、いくら強がっても高齢者となった今日まで、大なり小なり周囲に助けられて生きていく。今度は自分が周囲や世間に感謝しつつ老人力を返す番である。小生、現役を七十歳で卒業して十年経過、以来老人クラブ活動他に関わってきた。その中で地域奉仕や健康づくり活動に参加する人を観察すると、その人たちは、

①健康を含め、どのような事象に遭遇しても思考は前向きである。
②活動の輪の中に入り、人に元気を与えるとともに自らも元気をもらっている。
③自分のことは開放的に紹介し、明るい。
④人の痛みをよく理解し、言動に思いやりがある。
⑤歳に関係なく物事に挑戦する姿勢を持ち続けている。

康づくり・友達づくり・社会奉仕・会員の増加」を柱に、会員同士共に手を携えて年間を通していろいろな活動に取り組んでいる。その結果として、健康長寿の道を共に歩み、将来的には百歳の祝杯を賑やかに楽しく高く掲げたい。そしてその時言いたい。孫が「還暦(六十歳)」「子供が「傘寿(八十歳)」で、私は「鶴寿(百歳)」慶寿この上なしと。

【特別寄稿】白寿を迎えて

医療法人協愛会

阿知須共立病院
会長 三好 正之

◆はじめに

ご存知の通り、阿知須共立病院 三好 正之会長は最近では、二〇〇八年九月に上梓された「戦場の聴診器」(中田整一著、幻戯書房)取材及びフジテレビV化取材、NHKラジオ出演、証言記録取材「兵士たちの戦争」(NHK出版、二〇一一年)、そして二〇一五年には戦後七十年企画で朝日新聞はじめ、新聞社五社の戦争体験取材などを精力的にこなされ、今なおニューギニア戦死者への想い、命の大切さを講演等で訴えられています。

今回、昨年十月三十一日に白寿を迎えられた三好先生に、今の心境についてご紹介させていただきます。

今まで歩んできました長い年月を振り返ってみますと、あらゆる年代で色々な人に一方ならずお世話になってきたことが思い出されます。その人たちに恩返しをしようと思っっている矢先、若くして幽明を異にしてしまい、それを果たすことも出来ずとも残念に思っている今日この頃です。

一方で、私の人生の締めくくりとも言えるこの時に、子や孫、ひ孫たちがぐすくぐと成長していることがとても心ななみとなっていて、野

に感謝しております。私は白寿を迎えましたが、現在、百歳以上の高齢者数は六万人を超えています。百歳以上になるように努力してください。多くの皆さまが「健康長寿」を享受され、一世紀を超えるまで健康で活躍してもらいために、私が日頃思っていることを少し述べさせていただきます。根本は「心と体を良く動かす事が大切」と思っています。心は、人との交わり、仕事や趣味への意欲で動きますし、体は、例えば、朝夕少しづつ日光を浴びながら散歩することをお勧めします。食べ物については、甘いもの、塩辛いものを避け、大豆を原料にしたものを多く食べるように心がけてください。野

菜や小魚等は毎日欠かさないようにすることが大切です。ぜひご参考にしてください。さて、白寿を迎えた今、私事で恐縮ですが、私の歩んできた道について少し述べさせていただきます。思い起こせば、私の人生は失敗ばかり目立ち、ああすれば良かった、こうすれば良かったと後悔ばかりが心に残っております。医療は何とか人並みのことをやってきたように思っています。



三好正之会長



2015 戦後 70 年企画「朝日新聞取材風景」

縮めくりとも言えるこの時に、子や孫、ひ孫たちがぐすくぐと成長していることがとても心ななみとなっていて、野

向上、医療リスクの遞減、サービスの向上など、現場が直面する問題点に積極的に向き合っていく姿勢です。経営と現場が問題意識を共有することで明るい現場は実現され、医療の質向上への意識が高まれば、素晴らしい結果が生まれてくると思えます。

末尾になりましたが、今回の寄稿に關しまして、山口市老人クラブ連合会の皆様の多大なるご配慮に心より感謝申し上げます。

福祉に対しては、不十分ながらも老後を迎えられた人たちの支えになっていると思えますが、まだまだこれからやりたいことも沢山あります。体力的には困難な状態ですが、気力が及ぶ限り地域の高齢福祉に尽くしてまいりたいと思っておりますので、何卒、皆さまのご支援、ご協力をお願い申し上げます。

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは

老人クラブ広報紙制作 コミュニケートをサポートする

株式会社 博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎(06)6797-0212