



長寿を祝う文化-1

日本には今も「還暦」「喜寿」「米寿」「白寿」と長寿を祝う文化があります。

それと同時にそれほど遠くはない昔に「姥捨て」といって貧しい村では、食べることもままならなかったため、年老いた親たちを山におぶって行って「口減らし」をしたようです。

今わたしたちは長生きして老いることを本当に喜べるでしょうか。

最近耳にした「もう一度、世界一幸せな日本を取り戻そう」という言葉がありましたが、「世界一幸せな国」になった事があったでしょうか。

少なくともわたしが世の中のことが理解できるようになってから一度もないと思います。

「生」を受けたものは必ず「死」を迎えるのです。

重い病になったとき、自分の自由が利かなくなったとき、人は「死」を頭に浮かべます。迫ってくる恐怖はその立場になった者にしかわかりません。

家族がどんなに尽くしても、痛みや苦しみを受け持つことは出来ないのです。

長寿を祝う文化-2

「ボケる」ということは、どういうことでしょう。

最近「若年痴ほう」といって40代から痴ほうの症状を発症してしまう人がいます。

本来、老いてボケるのは、「死」の恐怖を感じなくてすむよう、脳が変化していくのだと思います。

日々その日を待つような生活をしなくてよいように「ボケて」生きるのです。

とは、言ってもそれら「痴ほう」をご家族に持つようになったら、「いやあね、おじいちゃん、ボケちゃって。」と笑ってはいられないのです。

子供のころ、イギリスのドラマを見ていてこんなのがあったらいいなと感じたことがあります

。

一人暮らしのお年寄りの買い物や話し相手を子供たちがボランティアで行っていたのです。

今のイギリスは治安が荒廃してこんなことが出来なくなっているかもしれません。

長寿を祝う文化-3

同年代の人と語り合うのも楽しいでしょうが、年齢や性別、育ってきた背景の違う人々が交わる時間があってもいいなと感じます。

最近、幼稚園児が老人ホームを訪れる様子が情報番組で紹介されますが、とてもいいなと感じました。

責任がないというのは不謹慎ですが、他人のおじいちゃん、孫で擬似家族の時間を過ごすのもいいなと思います。

核家族で「おじいちゃん」や「おばあちゃん」のいない家庭も多いし、お年寄りも「生まれたて」に近い、園児たちの笑顔に触れることでこわばった心と体が和らぐように思います。そして、小さい頃からお年寄りや親を思いやる心が育てば、電車で「席を譲る」くらい、何の躊躇い（ためらい）もなく、できるのではないのでしょうか。

躊躇うのは慣れていないからなのです。ただそれだけだと思います。

「愛情」は受けた経験のない人には愛情を正しく相手に伝える技が備わっていないとおもいます。「あなたのため」というけど、実は自分の優越感を満足させるための「押し付けの優しさ」ではないのでしょうか。

その愛情は心から「誰かのため」のものでしょうか。

本当に望む老い-1

福祉大国だったイギリスや現在福祉大国の北欧も瞬間にして今の社会になったのではありません。

もし、昔政治や年金関係の部門に携わっていた人々がわたしたちから徴収したお金を私腹を肥やすためでなく、まじめに使ってくれたら、「世界一幸せな国」とわたしたちが心から言えたかもしれませんね。

私腹を肥やした人々だけが「昔、日本は世界一幸せな国だった」と思っているのではないのでしょうか。

世界一でなくても、「幸福感」を味わえることが少ないとおもいます。みんな何かに追われ、息せき切って走っているのです。全く余裕のない風景。そんな人を見ていると思います。

一流といわれる学校を卒業し、一流といわれる会社に勤めていても、お年寄りや体の不自由な人に席も譲れない人になってどうするのだろうと。

それで何がやれるのでしょうか。本当にいい仕事やってますか。

自分の周りにいる知っている人には優しく出来ても、見ず知らずの人には優しく出来ないなんて、本当の優しさとは違うのではないのでしょうか。

本当に望む老い-2

久しぶりに会う親の手がシワシワになっているのをみて「ああ、おじいちゃんになったな」と思います。

病院にいくと「老老介護」のご夫婦を見かけることが多くなりました。

看護師や事務職員の人に説明されていても、こちらから見ていて「本当に理解できているのだろうか」と感じます。

そんなとき、一緒に連れ添ってくれる人がいたらと思います。

友人が「在宅介護」のサポートをする仕事をしていて、病院まで同行しても「自分たちは中には一緒に入れないの」といっていました。

病院内ではお世話をしてはいけないということなのだそうです。

なにか変だと思いませんか。

病院内では医療行為にみなされてしまうなんて。だから、病院のドアで病院の職員の方にバトンタッチするのです。

父は処方された薬を間違っ飲んでいたことがあり「ぼうっ」としてしまったことがあります。

いまは「お薬手帳」ができて以前よりは改善されたと思いますが、鎮静剤や鎮痛剤はダブって飲んでいたら思考が鈍化、停止してしまいます。

近年は「ボケ」の人々がこういったマイナスの治療によって引き起こされていることも報道されるようになりましたがまだまだ大量のお薬袋を手にしたお年寄りを見かけます。

本当に望む老い-3

最近テレビのニュースなどで気になることがあります。

それはアナウンサーが言う「詳しくは××のホームページをごらんください」メッセージです。

一番、ありえないと思うのは「オレオレ詐欺に関する情報は警視庁のホームページで」といわれてもお年寄りが「ホームページ」って言葉ご存知でしょうか。

もちろんパソコンなんて見ても、「それ、変わったテレビね」と思うのではないのでしょうか。

日本のパソコン保有台数は企業がもつものが大半だとおもいます。

最近の情報源は携帯電話とお年寄りの場合はテレビでないのでしょうか。

あまり出歩くことのないお年寄りがパソコン持ったら世界が広がると思うし、指先動かして「ボケ防止」にも効果があるなとおもいますが、現在すでにお年寄りの方々が使いこなすのは難しいかなと思います。

こうやってパソコンを使っているわたしたちが老いたときにはこういった情報端末を使いこなす老人になれるとは思いますが、テレビも「地デジ化」するのですから、お年寄りが簡単に情報を検索できるツールがテレビにドッキングするといいですね。

ただ、居ながらにして何でも手に入ると、足腰が弱るし、脳の活性化も低下しちゃうので、たまには外に誘ってくれる人々の手がほしいですね。

元気で老いたい-1

わたしの亡くなった祖母は、自分の「命の時計」が止まる時を知っていて、昔お手伝いとして働いていた人に電話で「もうすぐ、お迎えがくるので、お前に形見分けの品を渡したいと思っているから、来ておくれ」と呼び寄せたそうです。

そして、祖母が言うとおりに、その人が来た日に祖母は脳卒中で倒れて数日後に亡くなりました。

これほど、あっさりあの世にいけたら本当に幸せな人生となれるでしょうが、ほとんど人はジタバタして思うように旅立ちができないものです。

いつも「のら猫」を見るとうらやましいとおもうことがあります。彼らはそのときが来ると人知れず森や林の中に入り人生を閉じるのです。

そんなさっぱりとした人生はすばらしいですね。そのためにはいつも荷物の整理をして「備えあれば憂い（うれい）なし」の心情を保てるといいですね。

友人で長野出身の人がいて彼女がいうには、「長野は高齢者の医療負担が少ない」そうです。なぜなら生涯現役として、多くの方は働いて「生きがい」を持っているから、病院に話し相手を求めて通うこともないし、健康を保っているのだそうです。

元気で老いたい-2

別の友人のおばあちゃんは102歳まで元気だったそうです。指折り数えて「年金支給日」を待っていたそうです。

毎朝家の周りの掃き掃除をします。朝ごはんもぺろりと食べ、お散歩して、昼ごはんをコンビニに買いに行きます。

コンビニには「レンジでチン」のお惣菜を買ってきて、自分で電子レンジに入れてポンとスイッチオンして温めて食べるのだそうです。この間、一人でこなします。

ときにはテレビゲームをして、昼寝して夕飯もしっかり食べます。

焼き魚は頭からバリバリと食していたそうです。

残念ながら、最期は家の中で転倒して肩を痛めて寝るようになってからは、日に日に眠る時間が長くなり老衰で亡くなりました。

それでもいたって元気な生涯だったとおもいます。最期まで孫ともちゃんと会話できていたそうですから。

元気で老いたい-3

今の日本は残念ながら、安心して「老いる」ことができないのです。

お年寄りの多くは、他人に迷惑をかけないようにと、お年寄りのご夫婦で生活していますが、少しは他人の手を煩わせてもいいとおもいます。

昔、「意地悪ばあさん」がいましたが、思い巡らすことはボケない技の一つのようにも思えます。

どうせいずれはお世話になるんですから、遠慮なく。

でも、どうしたら遠慮なくお世話になることができるようになるのでしょうか。

それら点と点になっていることを結ぶのが行政の役割だと思うのですが。

子供を安心して生めないのも「働きながら」子育ての環境があまりにも貧相です。いまだに会社や職場の人に遠慮しながら休暇を取るような貧相な環境なのです。

イギリスの文化で「子育ての方法」の一つにとナニー（乳母）がいます。同じような一对一の形態は無理でも、託児所でおばあちゃんの膝でゆっくりと甘えられることができたたら、子供にも人生の先輩であるお年寄りにもいいのではないのでしょうか。

子供の世話して動き回ったら、夜中に起きることもなく朝までぐっすり眠れるようになるのではないのでしょうか。

元気で老いたい-4

今は介護施設も人手が足りなくて「寝かせきり」になっていますが、歩くこと、動くこと、話すことで力がついて脳も活性化することができます。

長く寝ている時間が多くなると足の筋肉が萎縮して思うように動かさません。

座った状態で足上げをするだけで力はついていきます。

一時期わたしは足を悪くして思うように足が動かさなかったことがあります。それでもリハビリをやっていくうちにまるで夢のように動くことができるようになりました。

それでも不自由なときもあります。

インドには体の自由が利かなくなった人が行ける場所があるそうです。身よりもなく不自由になったら、そこへ行ってお世話になります。

そんな場所があれば、「老いを憂う」こともなくなるのではないのでしょうか。

「夢」は言葉にした時点で現実になるパワーをもっています。

それを実現させる方法を思い巡らし、行動するのです。そしたら、肌も生き生き、目も輝き、「若く老いること」ができるとおもいます。

誰かがやってくれることを待ってイライラするのではなく、自分でできることを探すのも「元気で老いる」秘訣のようにも思えます。