

## 【八十の壁をしっかりと越えるため 指南書買ってまだまだ死なん】

5月20日(金)のテレ朝「羽鳥慎一モーニングショー」は山口県阿武町の4、630万円誤送金問題を放送したが、その直後は現在売り上げ急増本「80歳の壁」(和田秀樹著、幻冬舎新書650)の特集だった。古希+8ヶ月の小生にはあと9年余り先にそびえる壁である。

その放送の中で、「肉を食べるのがいい」という和田先生のアドバイスが出た直後の羽鳥氏のコメントが極めて印象的だった。

「視聴者からの問い合わせが殺到してます。肉は牛なのか豚なのか鳥なのか・・・」

今日は肉を食べる人が増えるぞ、と思いつつ抱腹絶倒直前だった。

運がいいというか、丁度ジョークサロンのものは付けで獲得した図書カード(500円)が2枚あったので、外出予定の奥方に預けて買って来て貰うように頼んだ。忘れないで買って来てくれるかより、売り切れになってるかもという懸念が大きかったが・・・。

「残り2冊だったわよ。今日は飛ぶように売れたんだって」と言いつつ奥方が戻ってきた。

立ち寄った書店が田園調布駅の傍だから、近隣のブルジョワジーの方々も早速購入したのだろう。図書カードがなくても、現金はあるだろうから・・・。

ともかく早速手に入ったので、読ませて頂きました。あつという間に読み終えたけど、「80歳を超えたらどう生きるのがいいか、どんな心持ちで生きていくといいか」ということが書かれている本でしたね。

和田先生は80歳を超えた高齢者の方は「幸齢者」と呼びましょう、と提案している。この言葉は、いいね、いい洒落だと思った。小生にとっては「幸齢者」になるために70歳台をどう乗り切るかがこれからの課題である。まあ、「何とかなるさ」と思っていきましょう。

「80歳の壁」には、幸齢者が人生を楽しむための「50音カルタ」がありました。

ということで、参考にすべき「のもところいち」カルタを抜き出してみた。

の 脳トレよりも、楽しいことが脳にはいい  
 も もっと光を。脳は光でご機嫌になる  
 と 闘病より共病。「在宅看取り」の選択もあり  
 こ 孤独は寂しいことではない。気楽な時間を楽しもう  
 う 運動は体がきつくない程度に  
 い イライラしたら深呼吸。水や美味しいものも効果的  
 ち ちょっとずつこまめにやるのがちょうどいい

ビートルズファン(とくにポールのファン)には「れ」のカルタは受けると思う。

れ 「レットイットビー」で生きる

「80歳の壁」について書き始めたら、もう一度読んでみようと思う本があるのを思い出した。

「古希のリアル」(勢古浩爾著、草思社文庫)だ。何はともあれ古希の現在から70歳台を無事に超えないと80歳の壁に到着しないんだから・・・。

八十になる迄古希から生き続け

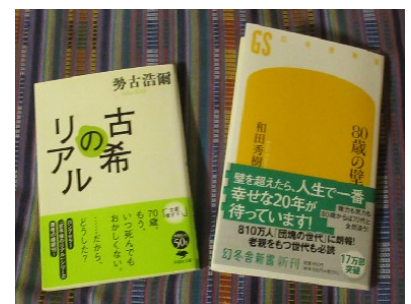
無事に超えたい八十の壁

あと九年笑って元気に生き抜いて

しっかりと見たい八十の壁

人はヒト己はおのれジョン・レノン 「レットイットビー」でポールは長生き

人はヒト己はおのれジョン・レノン 八十超えても「抱きしめたい」よ



お写落日記 特別付録

「80歳の壁」(幻冬舎新書 650) 和田秀樹 著 から

高い壁を低くするヒント 50音カルタ

\*皆様のカルタをお楽しみ下さい。

あ 歩き続けよう。歩かないと歩けなくなる  
い イライラしたら深呼吸。水や美味しいものも効果的  
う 運動は体がきつくない程度に  
え エアコンつけて水を飲み、猛暑から命を守れ  
お おむつを恥じるな。行動を広げる味方です  
か 噛めば噛むほどに、体と脳はイキイキする  
き 記憶力は年齢ではなく、使わないから落ちる  
く 薬を見直そう。我慢して飲む必要はない  
け 血圧、血糖値は下げなくていい  
こ 孤独は寂しいことではない。気楽な時間を楽しもう  
さ サボることは恥ではない。我慢して続けなくていい  
し 自動車の運転免許は返納しなくていい  
す 好きなことをする。嫌なことはしない  
せ 性的な欲もあって当然。恥ずかしがらなくていい  
そ 外に出よう。引きこもると脳は暗くなる  
た 食べたいものは食べてよし。小太りくらいでちょうどいい  
ち ちょっとずつこまめにやるのがちょうどいい  
つ つき合いを見直す。嫌な人とはつき合うな  
て テレビを捨てよ、町に出よう  
と 闘病より共病。「在宅看取り」の選択もあり  
な 「なんとかなるさ」は幸齢者の魔法の言葉  
に 肉を食べよう。しかも安い赤身がいい  
ぬ ぬるめの湯、浸かる時間は10分以内  
ね 眠れなかったら寝なくていい  
の 脳トレよりも、楽しいことが脳にはいい  
は 話したいことは遠慮せず。話せば気分も晴れてくる  
ひ 病院は「かかりつけ医」を決めておく  
ふ 不良高年でいい。いい人を演じると健康不良になる  
へ 変節を恐れるな。朝令暮改は大いに結構  
ほ ボケるのは、悪いことばかりじゃない  
ま 学びをやめたら年老いる。行動は学びの先生だ  
み 見栄を張らない。あるもので生きる  
む 無邪気になれるのは老いの特権  
め 面倒なことほど、実は面白い  
も もっと光を。脳は光でご機嫌になる  
や 役に立つことをする。自分の経験を生かせばよい  
ゆ ゆっくりと今日を生きる。終わりは決めない  
よ 欲望は長生きの源。枯れて生きるなんて百年早い  
ら 楽天主義は幸齢者にこそ必要  
り 「リラックスの呼吸」で老い退治  
る ルールは自分で決めていい  
れ 「レットイットビー」で生きる  
ろ 老化より朗化。これが愛される理由  
わ 笑う門には福来る



中学1年の時に買ったプロマイド。大事にしてます

