

団塊の世代が後期高齢者の仲間に入るのを見越してなのかこのところ高齢者向けの指南書が数多く発売されておりこれらを参考にして詠んでみました。

○溢れてる指南書老を惑わせる

和田秀樹先生は「クスリはリスク」「血圧、血糖値下げなくていい」幸齢者は高くても大丈夫という。もつとも個人差のある話の様ですが……。

○気は楽に八十の壁超えた今

平均寿命は男性八一・六四歳（令和二年）です。どうやらこれはクリアしましたが、認知症は必ずやってくる様です。ならばいまのうちにしたいいことをする。

○百歳へ病気とつまくお付き合ひ

人生百年時代と言われますが、これからの二十年は体の不調も多くなり、今までとはまるで違ってくるようです。自分にとっての「明医」を見つけてることが大切なのです。

○好奇心老いを愉しむ鍵となる

人はある年になると脳の細胞が減ってきて痴呆状態が起るのは当たり前のことのようです。これを先へ延ばし老いを愉しむためには何より好奇心を持つことです。

○老いてなおさらに駆られる好奇心

好奇心というのは、人間にとって本能の様なものです。足腰立たなくなっても、耳が遠くなっても、とにかく好奇心は失わない事です。

○さまざまな表れ方で老いはくる

昨日できた事が突然できなくなる「老いるショック」何をするにもヨタヨタ、へ口へ口となり勝ちな「ヨタへ口期」高齢期の暮らし方は変化しやすい。

○趣味を追いボケと付き合っ暇が無い

仕事が趣味では定年を過ぎたらおしまいです。趣味豊かにボランティア活動などに夢中にな

っている人は、うつ病にも認知症にもならないようです。

○ 感動を求め豊かに老を生き

実際の年齢より若く見えるためには、できるだけ表情を豊かにして、物事に感動する感性を死ぬまで失わないように心がけたいものです。

○ 衰えた脚をサプリで元気づけ

歩くことは脚の老化予防だけでなく、心臓のポンプ機能も強化し、脳や体の隅々の細胞にも十分な量の血液を送る事ができる。サプリで活性化して一日三十分歩くのが理想的です。

○ 受け入れてみたら意外と楽なもの

年を取れば取るほど、できないことは増えていきます。AIも拒否することなく、自分を生かすために積極的に取り入れて、いま自分ができることをして生きていく。