

金曜 ライフ・楽しむ

シニア世代を応援するページです

わたし色

生活情報誌「悠悠と。」

編集長・真鍋康利さん



腹が立ったら後のこと考えて

悲しいことですが、年齢とともに五感の衰えが顕著になります。目(視覚)・耳(聴覚)・鼻(嗅覚)が弱くなり、舌(味覚)が利かず、皮膚感覚(触覚)が鈍くなります。低温やけどはこのせいでしょう。

運動機能も衰え、反射神経やバランス感覚、筋力が落ち、体が硬く柔軟性がなくなります。日々の暮らしの中で降りかかる様々な危険を回避するためには、鍛えておきたい機能ばかりで、現状を改善するか少しでも長く維持したいものです。

さらに問題なのが、脳の機能の低下です。認知症については専門家に任せますが、自分自身を含め、いわゆるボケてきた状態について考えてみたいと思います。

最大の問題は、失敗した場合を予測しないで、自分の行動がどのような結果・事態を招くかということに、思いが至らないことではないでしょうか。

数年前、75歳の高齢者が小学生にボイ捨てを止められ逆切れし、子供の首を絞めるなど数人に暴行を働いたという事件がありました。高齢者が子供に注意するというのは聞いたことがありますか、

逆は珍しいですね。

その行為がどのような結果を生むかわからないほど逆上したのでしようが、75年という長い年月で築いてきたものを、彼は失いました。「暴走老人」という言葉があるほどで、決してこの老人だけの特例ではなく、すぐ怒る高齢者が増えているのも確かです。

高齢者といえば、失言した後「私の真意と違う」と弁解する政治家も、ほとんどが老年の域に入っています。米大統領を奴隷と言った議員、東京五輪に関して放言を繰り返す元首相など、自分の発言でいかなる反応が生じる

かについて、何も考えていないことに驚かされます。

しかし年齢に関わらず、結果を予測しないことで身を滅ぼした例もあります。自分が全身全霊をかけて取り組んできただろう世界を賭博の対象にしたプロ野球選手や、大相撲の力士たちです。後輩を鉄拳で懲らしめた横綱は、引退を余儀なくされました。ばれたら自分の将来や家族がどうなるのかを予測しなかったことが、不思議でなりません。

こうして見ると、結果を予測せず愚かな行為をするのに年齢は関係ないかもしれませぬね。私たちは冷静に結果を予測し、早めにブレーキをかけるなど正しく対処し、様々な火の粉から身を守りたいものです。

と言っているそばで湯気を立てている人がいますね。「落ち着いて、落ち着いて」って、それ鏡の中の私？