

教育部

長寿社会における高齢者の生きかた

教育部長 遠山 二郎

全国的に高齢化の波がおしよせ蒲郡市も平成19年4月1日現在65才以上人口が18,222名人口の22.58パーセントを占めています。今後の高齢者の生きかたについて二三考えてみたいと思います。

第一に健康に注意する事、三度の食事をする、野菜、小魚等を多く食べる。運動をする事、歩く。グラウンドゴルフ、卓球等、無理をしない。睡眠をとる。昼食後一眠りするのも大変効果が有ります。病気になったら早目に医者に見てもらおう。私も二年前大腸ガン、五ヶ月前に脳硬塞になりましたけれど早く医者にかかったので後遺症も出ず元気に頑張っ

ています。

第二に大勢の友達を持つ事。何でも相談できる友人のいる方は幸せです。友人づくりは趣味を生かせば出来ます。例えばカラオケ旅行。民踊など各クラブに入れば後は自分の努力次第です。タレントで有名な萩本欽一さんの弟で教育者の萩本悦久氏が母トミさんの人生を描いた本の中で次の事を語っておりました。母トミさんは今年百歳、脳硬塞を患い左手足を動かすことは出来ず大腿骨を骨折している。八十九歳の時、硬膜下血腫で二度の手術、身ぶり手ぶりで意志の疎通は図れる。健康の秘訣は何かと尋ねてみると、意外な答えが返ってきた。三度の食事をとる事もう一つは一日中ねたきりでなく車イスに座ってテレビを見ることだそうで、テレビの出来事を自室で起きていると思いこんで見ているからいい刺激になるんでしょねと語っていました。

第三に物事に報恩感謝の心をもつ事。報恩感謝の心とは世の為人の為につくす行を指していると思います。自分さえ良ければ生命をすてて、人間として有意義な生き方をしていきたいと思います。



「全国一斉奉仕の日」(9月20日)市内保育園、小・中学校へ雑巾配布



健康づくり食生活改善協議会による栄養教室(11月22日)



「全国一斉奉仕の日」(9月20日)雑巾配布の大塚地区



男の料理教室(9月27日)東部市民センター調理室