

もう老化に勝てない？

「加齢」と「老化」と言う私には切実な言葉がある。「加齢」は生まれてから今に至るまでの物理的な時間経過をさすが、「老化」は加齢に伴い体の機能の低下や外見が変化することである。あまり気にしていなかったが、ついに老化をひしひしと実感する 때가 やってきた。

先日、豊翔校にてスキー&スノーボー合宿を冬の修学旅行として神鍋高原スキー場で実施し同行した。中級斜面ならパラレル滑降はなんとかこなせるスキルはあると自負していたが、両ひざが固く柔らかな膝使いができず、5回も転倒するような恥ずかしい滑りだった。スキー板で雪面をしっかり押さえる滑りができないことに、積雪状況の悪さもあったが、確かな膝の衰えを自覚した。私の老化は確かに始まっている。

自宅でテレビを見ていた時、焼酎でも飲もうかと思い立ち上がろうとした。なぜか両手をテーブルについて「よいしょ！」と言いながら、両手に力を入れて立ち上がっていた。「よいしょ！」と言う声を出してしまうこともショックだが、緩慢な動きが日々増えていることに一抹の不安を覚えている。階段の上り下りもきつく感じることもある(笑)。

そういえば、まだ他にも気になることがある。

自宅近くの駅から大阪駅までの通勤途中に、その40分間ぐらいを週刊誌や文庫の読書時間としており結構楽しみな時間でもある。ところが大阪駅までの中間地点の高槻駅あたりには差し掛かるころ、もう睡魔が襲ってきて活字が追えない日々が続いている。読書も筋肉を使う運動のひとつという人もいるが、眼球を動かす外眼筋がそこまで衰えてきたのかと愕然とする。

身体の老化は仕方がない(そうかな?)。その防止に適度な運動とお酒を控えることをまわりから勧められるが、ネットで検索しながらどうもサプリメントに頼ろうとする危機感のない私の言動に妻が呆れている。だが、脳の老化は防ぎたい。もちろん認知症のゾーンには入りたくない。だから、日々働き続け人とのコミュニケーションを取りながら、主体的に精力的に動き続けようと思う。

来年もスキー合宿は開催されるだろう。私はソリ遊びや雪だるまを楽しむグループの担当として頑張ることになるだろう。適材適所と言えばカッコいいが、「おあつらえ向き」？

(丹羽 豊)