

## 私のanti-aging plan

上町支部 たにもと耳鼻咽喉科・外科クリニック | 相良 有一

### 1) はじめに

新春随想にはふさわしくないかもしれないが、私の年齢になるとこの1年をどのように過ごしたか考えることがよくある。今年高校時代から親しくしていた友人を2人もなくした。次は我が番と心の片隅で考えつつ、なにくそ、年齢には負けないぞと、anti-agingのことをいろいろ考えたりもする。

現在思っていることを整理してみたいと考え、この雑文をかいている。

### 2) 身体的なこと

医者ともあろうものがと、いつも笑われるが、私は病気のデパートである。幼児のネフローゼに始まり、高校時代の肺結核で1年休学している。

開業13年目には心筋梗塞で死にそこなった。その後も肺梗塞や前立腺、大腸と色々体験した。そのため定期的に循環器、消化器、糖尿病、眼科と検診を受け、現在何ら支障なく日常生活を過ごしている。カード入れの中には10枚ぐらいの診察券がある。定期的な検診が病気を重篤化させないことにつながっていると考えている。

ほとんど運動の習慣を持っていない。朝のラジオ体操だけは毎日つづけている。週2回の理学療法士によるリハビリを受けている。下肢筋力の増強、体幹バランス、発語リハなど毎回50分位受けている。週2～3回10分程度の自転車こぎを行っている。気候の良いときは月1回ゴルフをやっている。早朝の散歩は循環器の先生に「あまりすすめられません」といわれ

止めている。糖尿病もあり運動が必要なことは充分理解しているが、さぼりがちである。患者さんには歩きなさいといいながら・・・

### 3) 精神的なこと

週4日の診療で時間的な余裕ができ、3年前から油絵教室に通っている。中学校の正課で絵を描いてから絵筆は持ったことがなかった。50の手習いならぬ、80の手習いである。上手に描こうとは考えていない。周りのものに色を付けたいと単純に考えている。これも脳の老化の予防に役立っていると思う。先日MBCの主催で開催されたサムホール展に初めて応募して入選できた。

最近もう一つのことには挑戦している。大学入学のころ（昭和33年）から、昼休みの時間に教室の後ろの部分で友人たちと縁台将棋ならぬ、囲碁をはじめた。そのころ鹿児島大学の囲碁クラブを見学したが、レベルが高すぎ、入部はしなかった。基本的なルールは理解できるようになった。大学卒業後鹿児島大学一外科に入局した。医局で年に1回囲碁大会があるときは参加していた。最後のころは2級でうっていた。教室員の中にも4～5段格の人もいて、入賞はなかなかだった。昭和58年診療所を開業してから全く時間がなくなり、碁石を握ることはなかった。ずっと初段は取りたいものだという気持ちにはもっていた。

私の義兄は年を取ってから日本棋院の4段(?)をとっており、年を取ってからでも本人の熱意次第では腕をのばせる

のではないかと考え、囲碁教室の門をたたいた。月2回程度の教室ではあるが、日本棋院の鹿児島支部につながっている教室であり、あわよくば初段を狙いたいものだと考えている。囲碁は頭を使うし、認知症の予防にもなるのではないかとかんがえている。

また料理についても色々感ずることがある。高齢者の女性の方で昔は料理が得意だったのだが、最近は料理ができなくなったといわれる方に遭遇する。よく問診すると認知症のはじまりではないかとおもわれる症例がある。ものの本によると料理は頭を使う作業だと。まず材料揃え、その分量、どのように組み合わせと云うか献立の検討、調理のやり方、生か、煮るか、焼くか、油で揚げるか、蒸すのか、味付けはどうするのか、暖かい状態で食べるのか、冷めた状態で食べるのか、盛り付けはどうするのか、考えなければならぬことがやまほどあるようだ。私ももっぱら食べる側で、料理はほとんどしたことがない。オーブンも使えない。味付けなどどうするのか全く分からない。

この複雑な料理を認知症の予防に利用できないか。関心のある方なら可能性があるかもしれない。私のできる料理は昔母が作っていた煮しめだ。年に1-2回筍の時期や、つわのとれる時期に、いろいろ野菜をたくさん買い込んで大きな鍋で1-2時間煮込む。そこにだしになる肉の塊を入れる。味付けは醤油とみりん、根昆布だしを使う、家族は家内と二人だけだから迷惑な話だろうと思う。娘たちの家族にもおすそ分けする。趣味の程度の料理ならやってもいいが、毎日考えるとなると億劫だ。

#### 4) 社会的なこと

高齢者の交通事故が社会問題となっている。私も家族より交通事故を心配して、運転免許証の返上を奨められている。し

かし私は現在のところ免許返上は考えていない。社会活動の範囲が三分の一位に減ってしまい、認知症の誘因になるのではないかと心配している。たしかに車を所有していると、ガソリン代、車検代、保険料などかなりの額になる。その分タクシーを使えば経済的にはプラスになる可能性が高い。しかし鹿児島のような公共機関の発達のない地方社会では車のない生活は考えにくい。

認知症の問題もあり、ある程度の制限もありやむをえないとはおもうが、年齢だけで免許返納はおかしいと思う。この問題に関して高齢者からの意見が聞かれないのは寂しい。

後期高齢者になると、日常生活に支障をきたす方々も出てくる。以前から気になっていた始良のサザンブルー鹿児島施設を見学に行った。この施設は住宅型老人ホームで入所後は家庭生活と何ら変わりはないという。一方、体が不自由になり介護を要するようになると、介護老人ホームへの入所ということになる。自宅での生活が困難になれば入所も考慮せねばなるまい。今のところ住宅型老人ホームへの入所の計画はない。入所時2000万~3000万円の初期費用が必要だ。

終活も必要な年齢になった。今年高校時代からの親友が2人もなくなった。次は自分と漠然と考える。身の整理が必要か。若いころからの教科書や本がたくさんある。いくつもの部屋が本で占められている。また、長年撮りためた写真もたくさんある。生前少し整理をしないと家族がこまることはわかっている。Ending noteなるものが世の中にあることは知っているが、利用を考えたことはない。

遺言書は作るべきか否か迷っている。数年来気になっているので調べてみた。二通りの方法があるらしい。公証役場を利用する方法と、私的な遺言書で家庭裁判所の認証を受け法務局に保管してもら

う方法とがある。公証役場を利用する方法は有料で利用しにくい。法務局に保管してもらう方法は、費用はさほどかからない。しかし、いずれにしても遺言書の内容を実行に移す場合、だれがそれを行うかも問題だ。

経済学者の森永卓郎氏が親の遺産を相続した際の体験談をかいておられるのを読んだことがある。遺産相続発生後10か月以内に現金で相続税は納めなければならない。10か月は地獄の期間だったと述べておられる。資産もさほどなく、取り越し苦労のようにも思われるが、残された家族が苦労しないように、遺言書を作成するのもよい方法かもしれない。野村證券が遺言書の作成から実行まで信託で

請け負う部署を持っていることを聞いている。遺言書を作るべき否かいまだに迷っている。

5) おわりに

よく終活話に出るのが教養（今日用事）と教育（今日行く）である。終活にはこの2つのことを肝に銘じて、日常生活をくみたてていきたい。

そして、年をとっても億劫がらずに、新しいことに挑戦することが、認知症を遅らせ、いつまでも若い気持ちで過ごせるものと思う。

# 迎春



新春のごあいさつを申し上げます。  
 本年も変わらぬご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

「医師協同組合」は、組合員の組合員による組合員のための組合です。

地域医療に奉仕する開業医・勤務医をサポートします。

1. 共同購買事業・・・組合員へ特別価格で物品を提供しています。
2. リース事業・・・格安のリース料で提供しています。
3. 保険事業・・・スケールメリットをいかし、割安な団体保険をご案内しています。
4. その他、メディカード・車両購入割引サービス・無料職業紹介事業など行っています。



Kagoshima Doctor Cooperative Association  
**鹿児島県医師協同組合**  
 鹿児島県勤務医師生活協同組合

〒890-0053 鹿児島市中央町8-1  
 TEL 099-254-8126 FAX 099-257-1816  
 E-Mail [ikyoo@kagoshima.med.or.jp](mailto:ikyoo@kagoshima.med.or.jp)  
<https://www.kagoshima.med.or.jp/kyoudou/>