人生 100 年・長生きの秘けつ

老年学を研究する専門家たちが、数百人の
高齢者を追跡調査して分かった、衝撃的な
事実があります。

(ふと回りを見渡してみると、同じ年齢を生きて
きたはずなのに、友人たちの生活が、驚くはど
「二極化」している事に、気が付きませんか？
ある人は 82 才になっても、自分でリュックを
背負って旅行に出かけ、新しい趣味に目を
輝かせ、1 人暮らしを楽しんでいます。
その一方で、まだ 70 才になる前の 68 才から
足腰が弱り、1 日中テレビの前ですごして、
やがては、住みなれた我が家を離れて介護施設
での、生活を余技なくされる方もいます。
多くのご高齢の方が、ベッドの上でこう悔み
ます。「まさか 70 代後半で、こんなにガタが
来るとは、思わなかった」と。　ある日突然、
布団から起き上がるのが、億劫になる。
敷居を、またぐのさえ怖くなる。　そして、
鳴らない電話を待ちながら、子どもたちから
の連絡だけを、頼りに生きるようになる。
これが、準備を怠った時に直面する、冷厳な
現実です。)

でも、安心して下さい。希望は確実に、有ります。
「幸せな老後」それは、あなたが、今日から
「どんな準備をし、どんな習慣を持つか」に
よって、劇的に変わるのです。
これからお伝えする 5 つのこと。これさえ守れば
あなたは介護施設の心配をすることなく最後まで
尊厳を持って、生きることができます。

一つ目は、最も基本的で、かつ最も重要な
「身体の自立」です。

簡単でシンプルですが、しあわせな老後を
送るために絶対に守らなければならない事
それは、「自分でトイレに行き、食事をし、
服を着られること」です。これこそが、
「老後の最大の自由」であり「人間の尊厳」
そのものなのです。
では、この「黄金の力」を奪い去る、最も
恐ろしい敵はなんでしょうか？
ガン、心臓病？、いいえ、
日常に潜む最大の敵、それは「転倒」です。
75 才を過ぎてからの転倒は人生を狂わせる
引き金になります。1 度転ぶと骨折し、
骨折すると入院してベッドの上での生活に
なります。

高齢者の体は、わずか2週間寝たきりになるだけで、なんと「7年分」の筋肉量を失うと言われています。1度失った筋肉を取り戻すのは、至難の業ではありません。そのまま足が、動かなくなり、車いす生活になり、やがては介護施設へ…。これが、医師たちが「絶対に転ばないで下さい」と言う理由です。ですから、今日から筋肉を鍛える運動を始めて下さい。
「もう、年だから運動なんて無理だ」と、言うのは、科学的に間違った思い込みです。私たちの筋肉は、90才になっても、正しく刺激すれば、必ず太くなり応えてくれます。高いジムに通う必要はありません。特別な道具もいりません。家にあるイスを使って下さい。イスにつかまってスクワット10回
ふくらはぎを使ってかかとを上げ下げ10回
たったこれだけでいいのです。週に1回、1時間頑張るより、毎日3分続けるほうが、身体には劇的な効果があります。

そして、もう1つ、毎日20分の散歩、歩くことは、単なる足の運動ではありません。足は「第2の心臓」です。
ふくらはぎが動くことで、血液がポンプのように全身へ送られ、脳に新鮮な酸素が、届きます。雨の日には家の中で、足踏みでもかまいません。「座りっぱなし」を防ぐことが重要です。

最後に「睡眠」も大切にしてください。
「年を取ると眠れなくなるのは当然だ」と諦めていませんか？
実は睡眠中、私たちの脳では「掃除」が行なわれています。
アルツハイマー型認知症の原因となる脳のゴミ(アミロイドβ)は、寝ている間に洗い流されるのです。
睡眠不足は、認知症のリスクを2倍にし、ふらつきによる転倒のリスクも高めます。
昼寝は30分以内に留め、夜はしっかり7時間、脳の掃除時間を確保してください。

実は身体の健康と同じくらい、いいえ、
時にはそれ以上に重要なのが、
2つ目の条件「心」です。もしあなたが、
75才〜85才の間なら幸せな老後のために、
2つ目に絶対に持っておくべきものそれは
「一人でも大丈夫な心」です。

心理学では「孤独（Loneliness)」と
「孤高（Solitude)」は、全くの別もので、
孤独とは(他人がいないことに苦痛を感じ、
誰かに埋めて欲しいと願っている状態)、
一方、孤高とは(一人の時間を豊かなもの
として受け入れ、自分自身と仲良く出来て
いる状態)です。

では、どうすれば寂しさを手放し、この
「孤高の楽園」に入ることが出来るので
しょうか？　そのために今日から心の
習慣を少しだけ変えてみて下さい。

一つ目 それは「待つことを手放す」です。
誰かがあなたの寂しさを埋めてくれるのを
待つのは、もうやめましょう。
他人の関心を乞うのではなく、自分の存在
そのもので十分だと感じる。

この「諦め」にも似た「悟り」が、あなたの
心を驚くほど、軽くしてくれます。

二つ目 それは「自分だけの小さな儀式
(ルーティン)」を作ることです。

誰かの為に時間を費やす人生は終わりです。
これからは、自分をおもてなしする時間です
(例えば、朝起きたら一番お気に入りの急須で、
ゆっくりとお茶を淹れる時間、窓を開けて、
今日の空の色や雲の形をじっと眺める時間、
好きだった昔のレコードやCDをかけて、
その歌詞に耳を傾ける時間)

毎朝「3行日記」を書くのが生きがいという
80代の女性もいます。「昨日は梅が咲いた」
「今日は肉ジャガが美味しく作れた」たった
数行でいいのです。それが「ただ過ぎ去る
時間」を「意味ある1日」に変える儀式に
なります。大げさである必要はありません。

「これをすると心が落ち着く」という小さな
習慣が、1人の時間を、彩り豊かにして
くれるのです。

そして、三つ目、これが心を若返えらせる
最強の美容液です。

「感謝ノート」を書いてみて下さい。
毎日寝る前に、今日感謝した事を３つだけ
書き留める。あるいは思い浮かべるのです
「今日はヒザの痛みが少なかった」
「スーパーの店員さんが親切だった」
「ごはんが美味しかった」そんな些細な事で
構いません。
最初は「感謝する事なんて何もない」と、
感じるかも知れません。でも、数日続けて
見てください。

脳は不思議なもので「感謝すること」を
探し始めると、不安や不満を感じる回路が
抑制されるのです。

一人でも機嫌よく過ごし、小さなことにも
「ありがとう」と言える人の周りには、
自然と人が集まってきます。
温かいオーラが出るからです。

「体が元気で、心が穏やかなら、他には何も
いらない」そう言いたいところですが、
残念ながら、私たちは霞(かすみ)を食べて
生きているわけでは有りません。
現実的な生活があります。

３つ目に絶対に守らなければならない事。
それが「自分のお金を自分で管理する事」
「経済的自立」です。

老後に於ける「豊かさ」の定義は若い頃と
少し違います。
真の富裕層とは金額の多寡(たか)ではなく
「自分のお金を自分の意思でコントロール
できる人」です。
老後の専門家が口を酸っぱくして言う言葉
が有ります。経済的自立で重要なのは、
金額ではなく「コントロール力(管理権)」
だと、この管理権を死ぬまで手放しては
いけません。では、どうすればこの力を
維持できるのか？

必ず、通帳を記帳して下さい。そして、
出ていくお金(固定費)を一度だけ真剣に
見直してみて下さい。

（ 携帯電話代、あまり見ないケーブルテレビ、
昔入ったままの保険、使っていないクレジット
カードの年会費、など ）

こうした「呼吸をするだけで出ていくお金」
が、月にどのくらいあるのかを、把握して
見てください。これらを整理するだけで、
月に、5 万円、10 万円と、浮く事も珍しく
ありません。たかが、数万円と思うなかれ
月に、5 万円なら、1 年間で 60 万円、5 年
で 300 万円なら、大いに助かります。
「今月は、これだけ入って、これだけ使った」
だから、大丈夫。この具体的な数字が見えて
くると、怖かった不安が消え、心がどっしり
安定します。

次に、お金を「管理」する事、以上に、重要
なのが、お金を「守る」こと。
「特殊詐欺や投資詐欺」など、
詐欺グループは、皆さんの「将来への不安」
や「子どもや孫を思う優しさ」と言う心の
隙間に、巧に入り込んで来るからです。
「元本保証で、毎日高い配当が入る」
「あなただけに特別に教える」
「うまい話しは、この世に存在しない」
銀行金利が、ほぼゼロのこの時代に、そんな
夢のような話が、あるわけがありません。
「電話で、お金の話が出たら、即座に切る」
そして、必ず、あなたが知っている元の番号
に、かけ直して本人の声で確認して下さい。

4 つ目に、申し上げたいこと。
「新しいことを学ぼうとする心」(知的自立)
です。
「目の輝き」その正体が「好奇心」なのです
近年の脳科学の研究で、人間の脳は、70 代
80 代、90 代でも、新しい刺激を与えれば、
新しい神経回路(シナプス)をつなぐことが
出来るのです。
つまり、脳は筋肉と同じです。使えば、
使うほど、しなやかに、強くなります。
逆に言えば、「もう年だから無理だ」と
思って、学ぶのを止めた瞬間、そこから
本当の「老い」が始まるのです。
年齢が脳を老けさせるのでは有りません。
「諦め」が、脳を老けさせるのです。
「学ぶこと」は、プロになるためでも、
誰かに評価されるためでもありません。

「昨日の自分には出来なかった事が、今日の
自分には出来る」その小さな「成長の喜び」
を味わうために学ぶのです。
では、具体的に何を学べば良いのでしょう。

まず、1つ目は、強くおすすめしたいのが、
「スマートフォンの使い方」をゆっくり習得
することです。スマホは、ただの電話機では
ありません。足腰が弱くなっても、あなたを
世界中に連れて行ってくれる「魔法の扉」
です。
文字を打つのが、面倒なら「音声入力」を
使ってみてください。(マイク)のマークを
押して、「美空ひばりの歌が聴きたい」と、
話しかけてみて下さい。
懐かしい名曲が、流れてきます。
「明日の天気は？」と聞けば、天気を教えて
くれます。「LINE」を使えば、遠く離れた
孫の顔を見て、ビデオ通話で、おしゃべり
ができます。デリバリーアプリを使えば、
雨の日でも温かいご飯が食べられます。
これらが、できるだけで、1人暮らしの
質は劇的に向上します。

「分からない」と恥じる必要は有りません。
「教えてください」と言える直な心、それが
若さの秘訣です。

2つ目は、何か一つ「趣味」を始めてみて
ください。絵を描くこと、書道、俳句、
将棋、あるいは地域の歴史を学ぶこと。
何でも構いません。ここで大切なのは、
「上手にならなくてもいい」という事です。
75才を過ぎたら、もう、誰の目も気にする
必要はありません。「下手くそで結構！」
そう開き直って楽しんでください。
不器用でもいい、遅くてもいい。何かに
没頭する時間、その時、あなたの脳内では
「幸せホルモン」が出て、細胞が活性化して
いるのです。

そして、3つ目。
「あれは何だろう？」という好奇心を大切に
してください。好奇心のある人の目は、
いくつになっても生きています。
変化を恐れず、新しい風を面白がる。
こうした方々にとって、年齢は単なる数字
に過ぎません。

さて、いよいよ最後の５つ目です。
ある意味、これが最も難しく、しかし最も崇高なテーマかも知れません。
これまで、体の健康、心の平穏、お金、学びについて、お伝えしてきましたが、これらすべてを包み込む最後の蓋(ふた)。
もし75才から85才なら、幸せな老後の為に最後に持っておくべきもの。それは、
「この世との別れを自然に受け入れ、
準備する心」(魂の自立)です。
私たち全員に、例外なくその時は、訪れるからです。
人生の最後にもそれなりの「美しさ」が、あるはずです。
問題は多くの方が、人生の最後から無条件に目を背けてしまっていることです。
「死ぬなんて考えたくない」「縁起でもない」と、準備を先送りにします。
そうしているうちに、ある日突然、予期せぬ形で、その時が来てしまう。そして、病院のベッドの上で、あるいは介護施設の天井を、見上げながら、深い後悔に襲われるのです。

ある終末期医療の専門家が、多くの患者さんを看取った経験から、こう語っています。
人生の最後に、人が、後悔することは、
「あの時、あの言葉を言えばよかった」
「あの時、あそこに行っておけばよかった」
「家族に迷惑をかけないよう、準備しておけばよかった」そうした「愛の関係性」に関する後悔ばかりだそうです。

では、どうすれば、不安な老後ではなく平穏な老後を迎えられるのか。それは、「準備」をすることです。まず、元気で、頭がしっかりしている今こそ「遺言書」や「エンディングノート」を書いてみてください。まだ早すぎる？
いいえ、今が最適なタイミングです。
財産をどう分けるのか？葬儀は火葬のみ？そして何より重要なのは「延命治療」を望むか？望まないか？ これらを事前に決めておくことは、けっして「死を急ぐ」ことでは、ありません。残される家族への「最後の配慮」であり、究極の「愛」なのです。「私のことはこうしてほしい」と、書き残す。これこそが、最後まで立派で懸命な大人の姿です。

次に「生前整理」を少しずつ進めましょう。
不要なものは今から少しずつ手放して、
行きましょう。　　　家が軽くなれば、
心も驚くほど軽くなります。
物への執着を手放せば、人生そのものが
楽になります。

そして、これが一番大切です。
「やりたいことは、今やる」
「言いたいことは、今言う」
明日が来る保証は誰にもありません。
後回しにして、永遠に言えなくなるほど、
辛いことはありません。

あるお坊さんが、こうおっしゃいました。
「死を恐れるものは、生きている瞬間を
完全に生きられない」と。逆説的ですが、
死を自然なものとして受け入れると、
今日という一日が、宝石のように輝き始め
ます。「これが最後かも知れない」という
愛おしさが、あなたの人生を豊かに彩るの
です。

YouTube　長生きの秘訣　より