



ピンピンころりに向けて

一般財団法人地域社会ライフプラン協会

榎本 佳一郎

50代になった時、自分の体力の衰えを感じるようになって、負担の少ない運動を心がけるようになった。人生80歳ぐらまでは生きられると自分勝手に思っているが、これからの30年ほどを健康で過ごせるか、できればピンピンころり（PPK）の老後を過ごしたいと願うようになってきたのだ。

40代後半から、軽いサイクリングを始め、50歳頃から、時速7km程度で2時間ほど歩くようにした。これは、特に夏場は強烈に汗をかき、相当の運動量となった。

55歳で公務員生活を終え、1年もたたない時に気管支炎（たぶん肺炎の誤診、結核の薬を処方された）に罹り、それ以来10年ほどで入院はしなかったが4度肺炎に罹ってしまった。初めての肺炎の時に呼吸器内科の専門医の治療を受けたが、長年の喫煙のせいか、「肺の細胞がかなり壊れており、肺機能が低下して、肺気腫に近い状況になっており、このまま喫煙を続けると、死にます」と宣告され、やむなく、その場で禁煙することとした。

肺炎に罹って、医者から激しい運動はしばらく禁止されたので、約2時間のウォーキングは2週間ほど止めたが、その時以外、ウォーキングは現在まで距離を伸ばしながら、続けている。

自分の健康については、10代半ば頃から胃潰瘍をたびたび患い、かなり気を遣っていたが、30代半ばに出向先で、管理職の人間ドックが受診できたことから、すぐに人間ドックを受診した。

人間ドックは、それ以来、30年以上にわたり欠かすことなく現在まで毎年受診して、体調を把握するようにしている。

今年も2月初めに受診したが、何点かの経過観察が見られただけで、最後の医師の診断では、特に何らかの指導もなかった。

現状、そこそこの健康状態となっていると思われるが、しかし、現在の私の運動は、健康を保つために運動をしているのではなく、毎年、毎月、毎日どんどん老化が進行し、衰え続けているという強い強迫観念に追いかけてられて続けているのが本当である。

昨年は、休日のうち計22回日帰りの登山に行き、1日平均18,192歩歩いていた。平成26年は15,045歩だったので、2割ほど増えたことになる。また、毎週土日のウォーキングも、始めた50歳頃は2時間15km程度だったが、今は3時間半ほどで22.4km歩くのが普通になってきている。

歩くたびに、すぐ後ろで老化の歯車の回る音がするような気分になってしまい、むしろ、年取った体には、悪い運動になっているのではないかと思うまでになってきたが、年寄りの冷や水は、治りそうにない。

当協会の『セルフ健康チェック～すこやかなセカンドライフへのプランをつくらう～』を読み直す必要があるのかな。

