

# Akatake Times

今年の夏も暑かったです！  
まさかの！30℃越えの日が9月下旬まで続くそうです・・・  
秋日がどんどん少なくなっている気がしますね。  
9月になっても熱中症の危険があるので、皆さん気をつけましょう。



『沼津港深海水族館』

沼津港にある深海水族館に行ってきました。  
2011年12月にオープン、一番近い水族館にも拘らず、約12年経って初めて訪れました。  
深海水族館なので館内は基本的に暗く、映える写真が撮れませんでした、イカついカサゴの仲間が  
出迎えてくれました。(名前を忘れてしまったので誰か教えて下さい！笑)  
毒を持っており、大きな背ビレと胸ビレで獲物を追い込むそうです。  
マニアックな水族館なので楽しめるか楽しめないかはあなた次第・・・・・・  
興味のある方は沼津港で海鮮を食べる前に立ち寄ってみてください。

撮影日時: 2023年8月26日 匿名

◆「猛暑、クレッシエンド」

子供の頃から夏っていうと、30℃で暑いなあって感じていましたが、今や40℃に近づく時代になってきています。地球温暖化の影響でしょう。たまらない暑さですが、もう慣れていくしかないですね。熱中症にならないように、気を付けて生活していくしかありません。

◆「人生100年時代」

さて、人間は誰でも1年に一つずつ歳をとっていきます。私も7月が誕生日なので、18日にまた一つ歳をとって、68歳になりました。もうあと2年で70歳になります。早いなあ、あつという間だなあという感じです。この頃は頸椎の圧迫骨折を患い、腰へのコルセットが必需品になっており、何とも情けない思いをしています。今回は誰もが経験するであろう年齢(高齢)の話をしてみようかと思えます。私もこの歳になって最近感じていることを踏まえての話になります。高齢というと感じ的には70歳以上でしょうか？人生100年時代ということが語られて久しくなりましたが、実際に人々、特に女性は90代まで生きることが当たり前の時代になりました。おそらく今後も医学の進歩が進むでしょうから、100歳というのは夢物語ではなくなることでしょう。ところが日常生活にまったく制限なく生きていられる健康寿命の伸びは、平均寿命の伸びに追いついておらず、男女とも75歳に届いていないというデータがあるようです。要するに、70代をうまく生きないと、長生きはできてもよぼよぼしたり、介護を受ける期間の長い高齢者になってしまうということです。一方で、高齢者というのはとても個人差の大きい年代だと思えます。7～8年前のデータで、あくまでも平均値ですが男性の健康寿命の平均は72.1歳、女性は74.8歳というのがありました。男性でも80歳を過ぎて矍鑠とした現役の経営者や学者、そしてフルマラソンを走るような人がいる一方で、60代から要介護状態に陥ってしまう人がいます。ただ、一般的には70歳の時点では、まだ頭も身体もしっかりしているという人が大多数であるはずですが、ここで、どのような生き方をするかでいつまで元気で、頭のしっかりした高齢者でいられるかが決まってくるのです。

◆「一気に老け込まないために」

今の70代は若々しくなってきたとはいえ、この年代ならではのリスクもたくさん抱えていると思います。その最たるものが「意欲の低下」だと思います。脳機能、運動機能の維持には「使い続ける」ことが重要だと考えます。例えば40代、50代の人は何もせずゴロゴロと生活したとしても、足腰や脳機能が衰えることはまずありませんが、70代の人をそれをやるとすぐに運動機能、脳機能は衰えてしまうと思うのです。70代というのは、意欲的に身体を動かしたり、頭を使ったりしないと、すぐに要介護になってしまうというリスクがあるかもしれません。これは多くの高齢者自身も分かっていることではありますが、実際に、「使い続ける」ことを実践できる人はそう多くないと思います。なぜなら、頭では理解していても、70代になってくると、意欲の低下が進み、活動のレベルが低下してくるからです。実は、この「意欲の低下」が老化で一番怖いことだと言われています。病気やケガをきっかけに老け込んでいくということもありますが、加齢とともに老け込んでいくという時は、意欲の減退が要因となって一気に年老いていくのです。

◆「おいしいものを食べる」

高齢者になると、ダイエットではなくても、コレステロールや、血圧、尿酸値などを気にして、食べたいものを食べずに我慢している人が多くいるような気がします。重い病気を患っていて、制限しなければならぬ場合は別ですが、70代になったら、好物を我慢する必要などあるのでしょうか？暴飲暴食はよくありませんが、そうでなければ好きなものを我慢せずに食べてもいいんじゃないかと思えます。高齢者になれば、食欲も落ちてくるし、身体に良いからと粗食にしている人も多いので、実際は、栄養が不足している人が多いのではないのでしょうか。好物を我慢するよりも、食べたいものを食べて、栄養をとった方が良いと思います。

◆「Seek Your Hobby」

私もこれだ！っていう趣味はありません。だから最近少し焦ってきています。何か見つけないと……。仕事を全てリタイアした人にとっては、趣味があるかどうかはとても重要で、特に男性にとっては、リタイア後に老け込むかどうかに大いに関わってくると思います。理想的なのは、仕事をしているときから、リタイア後も続けられるであろう趣味をすでに見つけておくことです。ただ、リタイアしてから趣味を探そうという人も、もちろん遅いというわけではありません。若い時に好きでやっていたことを、あらためて再開してみるのも一つの方法です。昔は分からなかった魅力や面白みに気づいたり、若い時の気持ちを取り戻したりと、再び楽しい趣味になるかもしれません。高齢者になったら、運動の習慣を作ることも大事、おいしいものを食べることも、趣味を持つことも、どれも大事なことだと思います。でもやっぱり「意欲の低下」が一番怖いことだと思います。そうならないように、自分で自分を叱咤激励して頑張るしかない！

常務取締役 秋元 祐