

小欲知足しょうよくちそく

健康寿命というのは、WHO（世界保健機関）が二〇〇〇年に公表した言葉で、介護などが不要なく、自立した日常生活をおくることができる寿命のこと。厚生労働省の統計（二〇三年）では、日本人の場合、男性で七一・一一歳、女性で七五・五六歳となっています。

「退職してから、しばらくのんびり」という人にとっては、ちょっとショッキングな数字かもしれません。

あくまでもデータ上の話になりますが、**六五歳で定年退職をしたとすれば、不自由なく活動できる期間は六～一〇年ということになるわけ**です。そうとわかれば、退職したら、しばらくのんびりなどしている余裕はありません。

ウォーキングのコツは、軽く汗ばむ程度にすることです。つまり、体に多少の負荷をかけることはあっても、無理はしないという意味です。個人差はありますが、距離にして三キロから四キロ、時間で考えれば三〇分程度のウォーキングで、心拍数は一〇〇を超えることとなります。中高年の場合は、そのくらいで十分でしょう。

ウォーキングの効果は、まず血流がよくなること。血液は心臓から全身に送られますが、その後、ふくらはぎの筋肉が収縮し、血液を心臓に戻します。歩くことでふくらはぎの筋肉がしっかり収縮すれば、血流がよくなるというわけです。そして、**血流がよくなれば、血栓のリスクは当然、下がります**。

40代以降は、腹六分目あたりがちょうどいい。

いまの日本は「人生八〇年時代」を迎えています。仮に六五歳まで仕事を続けたとしても、まだ一五年もあります。

脅かすつもりはありませんが、たとえば、歯周病菌が大腸がんの発生と深く関わっているほか、**歯周病菌が血管に入り込むと動脈硬化を起こしている部分に定着して悪化させ、その結果、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなる**ことがわかってきました。

また、自己紹介は、まず「現在の自分」を語るべきではないでしょうか。過去の職歴などを話すのは、うがった見方をすれば、「今の私には語るべきことが何もない」と言って

いるようなものです。

つまり、言うことを聞かないご主人を**操縦**するには、相手はその気になるように仕向けることかポイントです。長い歳月を一緒に過ごし、*相手の性格をよく知っているパートナーだからこそ使える賢いテクニック*でしょう。

相手の気持ちを推し量ること自体は、けっして難しいものではありません。ごく単純に「自分だったらどうしてほしいか」を一瞬だけ考えればいいのです。いってみれば、「半歩先を読む」です。

価値観の違う人の気持ちは簡単にはわからない。

青春 18 きっぷ

<http://www.jreast.co.jp/tickets/info.aspx?GoodsCd=2312>

「エンディング・ノートを毎年お正月に書き換えると、去年の私は、こんなことを考えていたんだってわかって面白い。去年のことなんて、すっかり忘れているから。今の楽しみは、来年になって、一年前はこんなことを思っていたんだと知ることです」

という話を聞いて、それは面白そうと思ったそうです。

教会の結婚式では、神父さんが、新郎新婦に対して、

「健やかなるときも、病めるときも、喜びのときも、悲しみのときも、富めるときも、貧しいときも、これを愛し、これを敬い、これを慰め、これを助け、その命あるかぎり、真心を尽くすことを誓いますか？」

と問いかけます。