

はじめに

「老活」をなんと呼びますか。

ろうかつ？

おいかつ？

私は、「おーい、カツ！」と呼びたいと思っています。

60代にもなると人生は下り坂、あとは悠々自適にのんびり過ごそうと思っていると大間違いです。そのように考えている方たちにカツを入れたい、元気を出していただきたいと思ってこの本を書きました。

50歳になろうが、60歳になろうが、いいえ80歳、90歳になっても、「か、き、く、け、こ」を目指して生きていきましょう。

「か」 は感動・学習。

いくつになっても「なるほど」と感心し、感激し、素晴らしい、と感動する心を持ち続ける。そのために新しいことを学習する。

「き」 は機嫌よく。

年を取ったら意識して機嫌よく過ごすように努めるのが周囲への礼儀です。自分にも跳ね返ってきます。まずはほほえむことで自分がよい機嫌になります。

「く」 は工夫。

今まで通り、同じことを繰り返すのではなく、もう少しよくするにはどうしたらよいかと小さな工夫を積み重ねる。面倒くさがらないことです。

「け」 は健康。

いうまでもなく体と心の健康が後半期を充実して生きる基本で不可欠です。

「こ」 は交流・貢献。

引きこもっていないでいろいろな場に出かけ、新しい人と交流し、刺激を受けると同時にできるだけ世話をし、貢献しましょう。

「おーい」と気弱になりがちな自分にカツを入れ、「か、き、く、け、こ」を心がけ、人生のかけがえのないステージである後半期を幸せに生きていきましょう。

74歳の今になって思うと、人生100年時代の後半生がはじまる50代なんてまだまだ若く、いろんなことができる歳で、いろいろな可能性があり、前途洋々といえます。自分自身がこの15年間を振り返ると、自分が想像していた50代、60代とはまったく違った人生を生きました。

私は51歳のときにオーストラリアのブリスベン日本国総領事になり、その後帰国して、内閣府男女共同参画局長を務めさせていただきました。私たちの時代の公務員というのは50代の半ばを過ぎると後進にポストを譲り勇退し、それ以後は「天下り」といわれるような仕事があっても余生のようなイメージでし

た。私は縁があって昭和女子大学から声をかけていただいて、57歳のときに第二の人生をスタートしました。

そして、いくつになっても、「へえ、
そうなんだ」と面白がることができる心の柔らかさと、感動する力があれば、生きていく毎日に楽しみが増えます。

「親友」も大事ですが、年を取ったら「新友」も大事だと思います。親友や古い友人だけとつきあっていると世界が縮んでいきます。

高齢者になったら、いちばんやらなくてはいけないことは「上機嫌に生きる」ことだと思います。とりわけコロナ禍で人々の気分が落ち込みやすいので、意識しないと上機嫌になれません。

70代は今まで担ってきた義務や責任、煩惱からは少し解放されて、自分がほんとうにやりたいことができる時期です。
明らかにすべきは、自分がやりたいことはなんだろうかということです。

一般的には65歳という年齢は人生との対峙の仕方を改める機会であり、これまで歩んできた人生を振り返り、見つめ直すひとつの節目だと思います。

60歳前後で、それまでの人生でため込んできたものにひと区切りをつける老いを迎える活動「老括」を行い、そして、80歳前後で、残された者に迷惑をかけないために、そろそろ終括を考えるべきだと思います。60歳や70歳で終括を考えるのは早過ぎます。

勤労生活の一線を退き、身辺を見直して、不要なモノや肥大した人間関係を整理するのが高齢期を迎えるための準備活動「老括」です。

一方、終括といわれるような生前整理は、食べられなくなったときに胃ろうを行うか、重篤な病気になったときに延命措置をうけるか、臓器を寄付するかななどを表明しておいたり、自分の死後に残された家族が相続問題などで苦労しないように、本人が死ぬ前に財産や遺品の内容を明らかにして、どのように相続してほしいかという希望を遺書などに書き残すことです。

私も公務員を辞めるとき、それまでの仕事に愛着があったので資料を捨てることができず、参考資料や書類を詰めたダンボールを30箱ほど実家に送りました。しかし、その後、数年たつと愛着も薄れ、読み返すこともなく処分しました。

働くのは心身によい効果を与え、週に2〜3日でも定期的に働く人は健康的で、医療費が少ないというデータもあります。

最近は新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するために在宅勤務が増えています、**専業主婦の4人にひとり**は夫に在宅勤務をしてほしくないといっています。ストレスから夫婦仲が危機に瀕して「コロナ離婚」を考える若い夫婦が増えているといえます。そんな夫婦は他人との人的接触距離の確保としてのソーシャルディスタンスに加えて、夫婦間のほどよい心の距離も確保するようにしましょう。

「林住期」におすすめの本

- 『ローマ人の物語』全15巻／塩野七生＝著／新潮社
- 『小説十八史略』全6巻／陳舜臣＝著／講談社
- 『日本の200年 徳川時代から現代まで』新版上・下
／アンドルー・ゴードン＝著 森谷文昭＝訳／みすず書房
- 『銃・病原菌・鉄 1万3000年にわたる人類史の謎』上・下
／ジャレド・ダイヤモンド＝著 倉骨彰＝訳／草思社
- 『謹訳 源氏物語』全10巻／林望／祥伝社

日本人は基本的に糖尿病になりやすい体質で、近年は糖尿病人口が急増しています。

欧米人は糖尿病に強い遺伝子を持っているので、日本人とは比べものにならないほどの超肥満になりますが、日本人はそこまで太る前に糖尿病になり、目が悪くなったり、壊疽になったり、副次的にたくさんの症状が現れます。

騙される高齢者には、「無防備」「無関心」「孤独」という共通した特徴があります。そして、「私は詐欺には引っかからない」と思っている高齢者が非現実的な儲け諸にころりと騙されたり、振り込め詐欺に引っかかるケースが多くなっています。また、騙された人は繰り返し詐欺被害にあうケースが少なくありません。**騙されやすい人というのは、他人は善意で、社会は平和で安全だと信じ込んでいて、緊張感に欠けているところがあります。**詐欺師たちは綿密な下調べをした上で、手を替え品を替えて、お金をだまし取るのです。

家の中に引きこもり、1週間、誰とも話をしない、誰からも電話がかかってこないというような生活を続けていると、**誰でもだんだんボケてきます。**

独り暮らしの老人の寂しい気持ちにつけいり、話し相手になって信用させてから、現金を騙し取る代表的な手口には**訪問販売詐欺とリフォーム詐欺**があります。訪問販売で被害が多いのは、羽毛布団や浄水器、空気清浄機、消火器、健康食品などです。それらの商材を通常の何倍もの値段で販売するのですが、これは合意の上でお金を支払うので、詐欺と立証するのが難しいとされています。

マイカーは維持費がかさむ上に、いちばん怖い交通事故があります。**70歳以上のドライバーは、運転免許の更新の条件も厳しくなります。**

トラブルを避ける意味でも理解しておきたいのは、入居金の返金の仕組みです。トラブルの多くは、老人ホーム業界独自の「**初期償却**」という商慣行に起因しています。これは減価償却とは異なるもので、入居の際にホーム側が売り上げとして回収する取り分で、返金の対象にはなりません。たとえば入居金が **500 万円** で、初期償却率が **30 パーセント**、そして、**5 年間均等償却** という場合には、入居時にホーム側が **150 万円** を頭取りして、残りの **350 万円** を **5 年** かけて均等に売り上げとして計上していくことになります。つまり、返金の対象となる金額は **1 年後は 280 万円**、**2 年後は 210 万円**、**3 年後には 140 万円**、**4 年後には 70 万円**、そして、**5 年後には 0 円** という計算になります。

初期償却率と償却期間は、有料老人ホームのタイプによっても異なります。平均は、健康型が**初期償却率 15 パーセント**前後で、償却期間が **15～20 年**。介護型が **30 パーセント**前後で、**5～7 年**です。2015 年 4 月以降は、老人福祉法の改正によって、各有料老人ホームは初期償却率と償却期間の設定について、より厳密な根拠が求められることになりましたが、この平均値がひとつの目安になります。たとえば見学したときにとんなに印象がよくても、初期償却率が **40 パーセント**以上だったり、償却期間が **5 年未満**だったりするような施設は良心的な経営とはいえません。

リビング・ウィルとい

うのは、一般的には尊厳死宣言のことをいい、生前の判断能力があるうちに、過剰な延命措置はとってほしくない旨を文書に明記したものです。

・・・

私の叔母はリビング・ウィルがなかったので、**意識がないまま 120 日もの間、集中治療室にいました**。身体 of 各所からチューブが伸びた、いわゆる「スバゲッティ症候群」と呼ばれる状態でした。尊厳死にもいろいろな意見がありますが、意識がないままにそうやって命を保たれていた叔母が幸せだったか迷うところでした。見舞いにくる親族の心理的負担も大きく、誠実に対応してくださった担当医師、看護師にはお礼の言葉もないほど感謝していますが、大いに考えさせられました。

「遊行期」 におすすめの本

- 『古今和歌集』佐伯梅友校注／岩波書店
- 『方丈記』鴨長明＝著 市古貞次＝訳／岩波書店
- 『奥の細道』松尾芭蕉＝著 山本健吉＝訳／世界文化社
- 『新訳南洲翁遺訓』西郷隆盛＝著 松浦光修＝編・訳／PHP 研究所
- 『道元禅師のことは「修証義」入門』有福孝岳＝著／法蔵館