



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

定年後を輝く二十年に

いよいよ秋になりました。暑さも和らぎ、朝晩は過ごしやすくなりました。運動、文化など数多くの催し物が行われる季節になりました。定年を多くの企業が65歳に引き上げるようになり、次は70歳まで働く時代となってきました。とはいえ、この年代は働き方を大きく変えなければならない時期です。定年前を第一の人生とすると、第二の人生をどう生きるかは大きな課題です。第二の人生は平均寿命が男性81歳、女性87歳ですので、約20年間あるのです。その時間をいかに過ごすかは、人生百年時代を生きる21世紀の日本人にとって大きな課題でもあるのです。

「これから勉強して何になる」という声が聞こえてきそうですが、ずばりこれからの勉強は健康法なのです。何をすることもなく、テレビを見て昼から酒を飲んでいる生活では、認知症にまっしぐらです。定年後は、これまで仕事で多くの人に会い、会話をしていたのが、突然、人に会うこともなく会話も妻との簡単な言葉だけとなると、脳は一気に働かなくなってきました。後半の年代の肉体の特徴は、「使わないと一気に衰える」ということです。人生の前半の肉体は、しばらく使わなくても衰えない、また回復も早いということです。ところが60歳を過ぎると、肉体も頭脳も使わないと急速に衰えるのが特徴です。これを廃用症候群と言います。廃用症候群になると、加速度的に衰えて、一度衰えると回復が極めて困難になるのが特徴です。それでも血のにじむようなりハビリの努力にて、見事回復する人もありますが、そのような例は稀です。後半の人生を元気に生きていくには、「使い続けること」なのです。最もよいのが、「定年」がないことです。この場合は死ぬまで衰えることがありません。農業などはそうです。規則正しく生活し農作業を営んでいる方は、幾つになっても元気でしっかりされています。定年後に農業に戻って行く場合も、それはよいです。



(ウラに続く)

♪糖尿病教室♪どなたでもご参加いただけます

9月11日(水) 16:30～17:30 場所:本館3階 わかば病棟カンファレンス室
テーマ:災害時の心得～備えあれば憂いなし～ 講師:今城都志枝(日本糖尿病療養指導士)

9月25日(水) 16:30～17:30 場所:本館3階 わかば病棟カンファレンス室
テーマ:歯周病と糖尿病 講師:今城都志枝(日本糖尿病療養指導士)

♪健康ワンポイント教室♪

9月20日(金) 12:45～13:15 場所:本館1階 総合受付前
テーマ:「痛み」について～誰にもわかってもらえない体験～ 講師:長久栄子(緩和ケア認定看護師)

♪アラカンカフェ(男性の定年後の生活を考える集まり。予約不要でどなたでもご参加いただけます。)♪

9月21日(土) 16:00～17:30 場所:真生会富山病院5階大講堂
「イギリス赴任での経験」明石俊次氏 幹事:刀塚、古谷

最もよくないのが、定年後に何もしなくなるということです。アルコール依存の一つのバロメーターは、「昼間に飲酒」ということです。自治会の役員をして地域のために尽くすことや、地域のためにボランティアの活動を行うのも大変よいことです。

定年後に、大きく二つの道があります。一つは第一の人生での仕事の経験を活かしてコンサルタントの役割をしたりすること。二つ目は、全く違う道を習得するということです。今までやりたくても第一の人生に縛られてできなかったことを第二の人生でやるということです。飲食業を始める人や、成りたかった芸人になる人など、様々な人がいます。第一の人生に縛られることなく自由にやりたいことを目指すのがよいと思います。シニアで大学院に入り直して、学び直すこともできます。現在はシニア向けのコースも用意されています。語学を勉強するのもよいでしょう。シニアから英語を勉強して通訳になった人もあります。本当にやりたかった子供の時の夢を実現させるのもよいです。第二の人生で成功した有名な人に、シュリーマンがいます。彼は若くてロシア語などを独学で学び商売で大成功を収めました。第二の人生で、私財をなげうって発掘をしてトロイの遺跡を発見したのです。当

時の考古学者は素人を馬鹿にしていたのですが、見事、世紀の大発見をしています。



認知症にならないために

年齢とともに、前頭葉は萎縮すると言われます。前頭葉は、思考、感情、意欲、性格、理性などをつかさどる場と言われています。「何をしてもつまらない」「やる気がない」「ささいなことでイライラする」というような症状が出てきます。また思考の切り替えができなくなり、同じことをくどくどと繰り返したり、言ったりすることになります。皆さんの回りに思い当たる人もあるかも知れませんが、自分がそうっていないでしょうか。「最近のテレビはつまらない」「最近の本はあたり前のことしか書いていない」など思ったり、異論を受け入れられない、昔学んだことを疑わない。人が言うことを必ず否定するなど、前頭葉が衰えてくる症状です。それでは、どうすればよいのでしょうか。ズバリその逆をやればよいのです。本を読むのは大変よいことです。そして、話をして、新しい意見を受け入れる。いかに世界は知らないことばかりであるかを知ることは大変よいことです。また、本を読んでも、ため込んでばかりでは、頭の活性になりません。定年後は、読んでインプットする以上にアウトプットが大事です。できれば、アウトプットをする同士の会、勉強会などがあればなおよいでしょう。お互いに読んだ本の感想を言いあって、グループでシェアすれば、知識が豊富になり、賢人として周りから尊敬されるようになるでしょう。当院では、アラカン（アラウンド還暦）カフェというものを行っています。定年後を如何に有意義に過ごすかの知恵を参加者でシェアしている会です。気軽にご参加いただき、有意義な人生を送る糧にしてもらえれば幸いです。

<お近くのクリニックに通院していただけます>

厚生労働省は、病状が安定した方にはクリニックなど「かかりつけ医」での治療を推奨しております。「真生会まで遠くから来ている」「薬をもらうだけなのに待ち時間が長い」と通院にご負担を感じておられる方はお住まいの地域の医療機関にご紹介（逆紹介）させていただくことが可能です。真生会富山病院は地域の先生方と協力し「地域と連携する医療」を提供したいと考えております。逆紹介のご要望は主治医や近くのスタッフにお申し出ください。