

## 80才からの最終章

2021/02/15 今村 洋一

昨年までは内心「まだまだ先がある」と呑気に毎日を過ごしてきたが、79才の誕生日を過ぎ、いよいよ来年は80才と考えると気分が相当変わってきた。自分の寿命は長くて90と仮定し、最後の10年の生活パターンをこれに合わせ整理していこうと考えている。

まずは、いままで「上」を見てきた目線を下向きに変えることからスタート。これからは、最終目的地に軟着陸できるよう「下」を見ながら、そして世界を小さくしぼりながら、ゆっくり下り坂をおりていこうと思う。



その為には、人並だが、「健康維持」と「生活費の管理」の2つが大きな課題となる。第1点目の健康管理については、「転ばないこと」「歯を正常に保つこと」を当面の目標としたい。歩きまわれることに加え3食が美味しく食べられなければ生活の楽しさがなくなる。最近の顕著な体調変化は、バランス感覚の不調である。昼間はさほど感じないが夜、暗い所でまっすぐ歩くことがややおぼつかなくなってきた。駅の階段などもさりげなく手すりを持っておりることにしている。また、もともと歯がよくないので月1回歯医者に通い「掃除と修理」に心がけている。



次にお金のこと。90歳までの生活費の配分である。公的年金や貯蓄等で90歳まで食っていかなければならないので、大まかな年次、月次収支目標を作ってみた。しかし、予定以上長生きすると「資金不足になるのでほどほどに」と家内から度々おどかされている。プチ贅沢こそ「生きがい」と思っているのだが、このところ大好きな牛肉とはご無沙汰で、豚や鶏肉との付き合いが多い。「肉じゃが」も「じゃがじゃが」(肉が思い切り少ない)になっている。

我が家の資金対策？である。それに加え、「わずかな遺産」のリストと分割方法を家族で考え文書にまとめた。娘が障害をもっているので、この子の一生の生計が成り立つように準備することが我が家の最重要課題である。そして、万が一にでももめないように公証人役場で「公正証書遺言」を作成登記した。今から、第3次？断捨離に入るつもりであるが、これは結構面倒であり好きになれない。



これからの10年、最終章の世界に踏み入ることになる。生物学的に見て人間の寿命は多分90くらいで、そのように神様がプログラミングしている気がする。肉体が衰えボケるのは、この予定プログラムの過程なのだと思う。周りを見るとほぼ平等に、70才の人は70の顔・体に、80才の人は80の様相になってくる。個人差はあるが大差はない様に見える。生物にはもともと自らの細胞を、時が来れば徐々に弱らせていく機能が組み込まれているときく。自分でもそろそろそれが機能してきているのを実感する。脳や身体が正常に働いている間が本来の生物学的寿命の限界かも知れない。最近の医学の高度の発達、人に対して神が準備したプログラムに逆らうことになり、その結果として予定外の機能障害がでてきてしまうのでは？と感じる。そう考えると「緩和ケア」こそが最も重要で、最もありがたい医術だと思う。

長そうで短い最後の10年、コロナや天災に備えながら平穏に過ごしていければうれしい。「遺書書いて腕立て伏せを30回！」という誰かの作った川柳が好きだ。

