

# できる限り長く楽しく生きよう

藤田 晃洋（4組）



生まれ故郷の鹿児島を出て五十五年、やっと草加市（そうか）に住み付いて二十年近くになりました。昔は日光御成り街道の二番目の宿場町である草加市、街道沿いの松尾芭蕉碑や火の見櫓、近くは綾瀬川に沿って国定公園草加松原の松や桜並木遊歩道、食べ物の草加せんべい等で有名な草加市、東武鉄道スカイツリーラインが走る草加市、昨今はマンションら団地の林立により東京のベッドタウン化し、人口二十四万人の草加市。住み着いて二十五年、第二の故郷となりました。

今年で生誕七十五年を迎えることとなりました。八期会に皆様も歳を重ねお元氣にお過ごしのことと思います。

私はこの七十五年間、病氣らしい病氣もなく健康体で生きてきましたが、これからは年齢を重ねるに従い、いろいろな病魔が体に忍び寄り、ある日ふと入院という羽目になるかも知れない。高齢期世代に入ると年齢と共に、LDLコレステロールの基準値が高くなったり、中性脂肪も基準以上になったりして、知らぬ間に体の免疫機能が麻痺して高齢者特有の脂質異常値になってしまいかも知れません。

この脂質異常症になると、動脈硬化とか心筋梗塞・脳梗塞を引き起こす確率が高くなるので注意が必要と言われています。万病のもとと言われている糖尿病、血糖値の異常値に格段の注意が必要です。

予防策として野菜類を多く摂り、糖質類や塩分、脂肪類の摂りすぎ食へ過ぎは控え目にして、体を大いに動かし、足・腰を鍛える運動を体に相談しながら休むことなく、繰り返して繰り返し実行し、健康維持に努めていくことが必要だと思います。今は、若干太り気味なので、体重減のために自分なりに毎日一回、エックスバイクで三十分十km以上の走りと、レッグマシンで二分、百回以上の横漕ぎで体力増強に努めています。

これからも健康維持のため、長生きのため、健康ランド等も利用しているような運

動を取り入れて、体力増強にできる限り頑張っていこうと考えています。親から授かった命、一生に一度しかない命、これからも体をいたわりながら無理なく健康に十分注意して最善を尽くし、できることなら恋に再度目覚めて、グルメ散策など、できる限り長く楽しく人生を全うして生きていきたいと思っています。次第です。

我が家には十年前から愛猫（呼び名は小梅）がいます。毛色は白灰黒（クラシックタビー）の耳おれスコティッシュフォールド（♀）十歳。体重八kg。家族と一緒に生活しています。

飼い猫のため外に出さないで、歩きはほとんどなく、ソファやベッドの上でいびきをかいて寝ているので人さまに例えると、いささか中年太り気味でそろそろりと機敏さのない歩きをするのが苦しそうに見えたり、又楽しくもあり、面白くも見えます。

彼女の食事は一日四十五gです。朝七時、昼十二時、夕五時、夜九時の四回に分けて、キャットフードや焼き鰹を与えています。食事時間になると、食事場所にお座りして待っています。本当に感心します。食事はお手とハイタッチをしてから与えています。そのしぐさやねだりの方がなんと面白い。

家族に好かれ、可愛がられ、寝ていても起こされ、抱っこされ、幸せだと思われるのですが、時には怒って噛みつくこともあります。小生なら怒らないし、噛みつかないのに。又、家族が就寝する時間になると、必ず誰かのベッドにきて一緒にいびきをかきながら寝てくれます。ほんとに彼女に接している時が長生き出来そうです。幸せな気がして精神的に非常に癒されます。

