

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 29 年 6 月 29 日  
村山 章

2015 年の「平均寿命の国際比較」(厚生労働省)で日本は、女性 2 位、男性 3 位になりました。女性は前回発表では 1 位に入りましたが、世界保健機関 (WHO) の「世界保健統計 2016」によると男女平均では日本が 1 位に輝いています。経済的に豊かになり長生きができるのは幸せなことだとは思いますが、しかし物事はそう単純には行きません。医療費は 14 年に史上初めて 40 兆円を超え、その翌年まで 13 年連続で増加中です。70 歳を過ぎてがん検診をする国はあまりないようですし、14 年の「年齢階級別国民医療費」(厚生労働省)では、75 歳以上の方の医療費が 35.4%を占めました。日本では、死ぬ際に苦しまずに死ぬ「安楽死」が議論されていますが、キリスト教国では死を神に召されることとしてとらえ、人間としての尊厳を保った状態で死ぬ「尊厳死を」重視しているようです。

確かに年齢と共に体力は衰えます。つつい周りに流されて生きたり、ラクな方へと考えがちですが、実はそれが人生の落とし穴ではないでしょうか。美味しい物を毎日たくさん食べて動かなければ簡単に生活習慣病になります。命ある限り、一日一日を誠心誠意生き抜く、自分なりに挑戦する。それが結果として自己調節機能を高め、病気を予防し、健康寿命を延ばすことにつながるのではないのでしょうか。

貸タオル業には大きく分けると 3 つの作業があります。配送、洗濯、そしてタオルたたみです。配送と洗濯は筋力を使います。1 日 4~5 分でよいので筋トレをやりましょう。タオルたたみは根気仕事で速さも必要となります。競争をして負けたら「悔しいー」と言ってあげましょう。相手は随分うれしそうな顔をします。生きるとは楽しむこと、支え合うこと。そして少しでも人様の役に立てたら幸せです。

指先を使い、体を動かすこの貸タオル業が少しでも健康寿命を延ばすことに役立てばと思います。笑顔を大切に共に挑戦しながら生きましょう。