

## 長生き = 長寿

年をとると身体のおちこちが痛んできます。だが、日常の生活の中での、ちょっとした心掛けや注意で、厄介な病気も早く退散します。そんな要点をあげてみましょう。

昔も今も、孫と老人の笑顔は一家の太陽です。周りの人に楽しい話題を振りまく事は家族の団欒にも本人の健康にも大切です。

当人にも、家族の人にも、一番困る「認知症」予防には：若い者に自分の身の周りの雑事を取られないように心掛けることです。

真っ白で、金属製の製品で囲まれた病院の病室は老人の神経には馴染み難い処です。怪我をして骨を折ると、入院を強いられます。健康維持の散歩には足に合ったウォーキングシューズや軽い杖を選びたいものです。

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠を充分取ると、万病の鬼は退散します。

身につけた衣食住の習慣は親の送り物です。健康談議を聴いたら、都合の悪い処だけ直し、嫌われても、我を通して、聴きおくだけで、忘れ上手に徹したいです。

けちな大阪人は食べても、飲んで、腹六分で満足し、食い倒れないのが肝心です。

身体（からだ）に不快感のない限り、「お先に」の挨拶で、家族よりも先に風呂を欠かさない。

孫の煙草・酒・甘い物への忠告には、素直に従うことが、愛される秘訣です。

時々、助兵の心を起す。だが、その助さんを大声で叱らないとすてきな孫さんに笑われますよ。

高齢化時代、若い人より、老人は多病息災で日々を過ごさなくてはなりません。

「まだ、大丈夫」の油断が、大病の引き金を引きます。こじらせて医者を困らせる前に、早めに「かかりつけ医」の門を叩いて下さい。

長生きすると、今さっき、言ったり、食べたり、排泄したりしたことを忘れて、眠り、明日を迎えることができます。翌朝、目覚めると、また、楽しいことが一杯あります。（子どもが少なくなり、老人が増え「少子高齢化」の核家族の時代に突入しました 奥様を大切にして下さい）

優しい家族の中で、大往生したいですね。

平成8年1月

田村 陽市