

老いと向き合う

元八王子囲碁同好会会長 棚原 英治

古稀を過ぎて3年後は、後期高齢者になります。通常は、会社に勤めて60歳で定年を迎える。生き方が大きく変わる定年後の生活、第二の人生とも言われてい。定年後は恵まれた時間を生かし、長期旅行や現役時代にできなかった趣味に没頭したいと思っておりました。しかし、定年後の生活（年金、医療）のことを考えると素直に受け止めることはできませんでした。会社から定年延長（5年）の話があり自分に取ってのメリットを考えてみました。平均寿命が伸びて老後の生活（収入、医療、健康）を考えると、この5年間は70歳、80歳を迎えるための準備期間（健康作り）と考えて、定年延長することにしました。

65歳まで会社に雇用されると同僚や顧客との関わりも継続することが出来て、生き甲斐を感じることが出来ます。趣味（囲碁、城巡りめぐり）する機会も増えて健康維持にもつながります。

今は、まず70代を迎えて辛いなことに病はありませんが、気力・体力の衰えは感じています。

退職して自宅の近い所にかかりつけ医を見つけ定期的に検診受けて病気の早期発見に心がけています。近く

には、八王子城跡があり、体力づくりの散歩コースにしています。現役時代から趣味で城巡りが好きで特に天守閣のある城が魅力的です。天守を囲む堀、石垣、庭園など眺めているだけでも楽しい。またお城の中にはいろんな武具が展示され歴史をひもとくのもおもしろい。

70代は健康上問題がなく日常生活が送れる健康寿命、過ごし方次第で健康寿命を保つ大切な時期です。趣味の囲碁を生かして主に同好会の例会、月1回ですが自治会の子供、高齢者を対象に初心者教室を開いています。認知症予防につながり生き甲斐のある生活にしたいとおもいます。

(2023年八碁連だより7月号の巻頭言)



八王子城跡