

## SLA で得たもの

ちょうど喜寿、「さて今から」と思案していたとき出会ったのが SLA だった。あれから二十年、SLA 講習がジェロントロジー（老年学）の手ほどきとなり、元気で長生きするとはどんなことなのだろうと自分自身を生体実験する気持ちで過ごしてきた。ジョギング、ウォーキングに健康ジムと世を挙げての健康運動指向だが、ジェロントロジーを学ぶことで気持ちの健康運動がプラスされ相乗効果が挙がるように思える。

古稀のころから二度の直腸がん、30年来の左心房肥大による不整脈で定期的な医者通いは欠かせないが、目下のところ“まあまあの健康状態”を持続できているのはジェロントロジー効果でいつの間にか健康が潜在意識になって行動しているからのように思える。風邪をひくとすぐ肺炎を起こしていたのがアメリカに予防注射があることを知り、早い時期に接種してもらったことで老人性肺炎だけでなく風邪も引かなくなった。ある日曜日の朝、ガクンと膝が抜けた感じが数回、すぐ治ったが、前日からの過労が気になったので救急病院でMRI 検査を受けたら脳幹に極小の白い影があり脳梗塞の前兆だった。昨年左ひざが突然疼痛で動けなくなった。「齢だから全快は無理」と医者に諭されたが、治すのは自己責任と心得ジェロントロジーに照らして総合的に日常生活を調整しながら治療を受けたら半年で快復、医者目が変わった。

なんとなく平衡感覚の揺れを感じたら立ち止まって「独りよがりになっていないか」自分をチェックする。つまりジェロントロジーを勉強していると健康への視野が広がり柔軟になる。どうしても齢を取ると心身共に固く狭くもろくなるが、長生きすることは時間を重ねるだけではなくそれに匹敵する広い空間で生きることになるのだから、常に世の中を広く学ぶ姿勢が大切になる。その機会を与えてくれたのが SLA であり生涯学習の教科書がジェロントロジーなのだと気づいている。