

「全鍍連」 2019年5月号 巻頭言

全鍍連 情報・国際委員長 山崎 慎介（東新工業(株) 代表取締役社長）

「人生100年時代に向かって」



人生100年時代と言われるけれど、小生たち昭和の世代の寿命は毎年確実に長くはなっているものの、男性で81.09歳、女性で87.26歳である。なんでも、2007年に生まれた子供が、107歳まで生きる可能性は50%と言う数値も出ているが、上記の平均寿命は、昨年度にオギャーと生まれた0歳児の平均余命である。今年61歳の小生の平均余命は23.72歳であるらしい。メッキ業界では若手と呼ばれていた小生も、昨年還暦を迎え、そろそろ人生の第4コーナー入口にさしかかっている。団塊世代から還暦世代あたりまでの、息子や娘に会社を引継ぐ年齢に差し掛かっている我々世代が、良い形で会社を後継者に渡して行けるか、我々自身が引退後に下流老人にもならず、寝たきり老人にもならず、最後まで健康で楽しく人生を終えられるか、そんな虫の良いことを考えつつ、私の親しい友人のおばあ様で、ご長寿万歳と言うべき方がいらっしゃるのでご紹介いたします。彼女の生活スタイルが皆さんのこれからの過ごし方のヒントになればと思います。

その方は先日、116歳で国内と世界のご長寿最高齢記録に認定されました。福岡にお住いのために、私はお会いしたことがないが、既に還暦を過ぎた孫である私の友人の会話には絶えず登場する。お写真を拝見しても、とても一世紀と16年も生きて来られたようには見えず、驚くほどが若々しいが、未だにお住いの老人ホーム内をご自分の足で歩き、出されたものは好き嫌いなく、肉でも魚でも何でも食べ、栄養ドリンクや炭酸飲料を日に3本は飲み、スイーツ、チョコレートも大好きで、おやつも毎日欠かさず平らげるそうである。ご本人曰く、何々を食べた方が良い、歳なんだから何々は食べない方が良くなんてことは、昔から気にしたことはない、好きな時に好きなものを、食べただけ食べることが健康の秘訣だそうである。さらに、102歳で入所された老人ホームでは、書道とオセロゲームと新聞を読むことを日課とし、入所以来一度も欠かさずに、週に一度は計算テストを行い、故郷の大好きな炭坑節を未だに皆さんと一緒に踊り、若干お耳が遠くなったことを除けば認知症もなく、至ってお元気と言うから驚かされる。余談であるが、おばあ様はクリスチャンで、いつも人に感謝し、笑顔を絶やさないそうである。

同じことを実践したとしても、誰もが100歳過ぎまで生きられる訳ではないが、世間で言われる長寿の秘訣と呼ばれることは、無意識のうちにおばあ様の生活に全て反映されており、ストレスもないようである。我々も人生100年に向かって、まだまだ漬垂れ小僧、少しでも彼女の生き方を参考にして、老害となることなく、健康で会社に、地域に、めっき業界に貢献して行きましょう。