

汐風 22年6月号

砂の声

白鳥象堂

人間には寿命とは別に「健康寿命」というものがある。日常的・継続的な医療・介護に依存しないで自分の心身で生命維持し、自立した生活が出来る生存期間。介護施設入所者を除外したり自己申告制だったり多分に主観的データだが、昨年未時点で男は約73歳、女は75歳。私は五黄の寅の年男。現時点では「健康」な部類に属するのだろうが、平均に対し残りはあと1年だ。

改めて自分を見つめてみると、人並み以下・人並み・人並み以上、の3種が混在している。子供の頃から運動神経が悪く体育は人並み以下。大人になってからもスポーツで健康を維持するといった感覚が欠如。また食生活にも無頓着なまま過ぎしてきた。

それでも人並みの健康レベルを維持して社会人生活を送ってきた。高齢者になってからは人並みに転ぶし带状疱疹にもなるし、がんにも2度罹った。《転けちやつたそうかわたしも老人か》

人並み以上のものは挙げるのに苦労するが、天の邪鬼・好奇心とか胆力・免疫力あたりかも。またこれらを下地にした川柳への傾斜ぶりはハンパない。始めて10年、句作りは一向に上手くならないが、まん防発令下でも地元の小柳仲間（なぜか健康寿命を過ぎた元気な人が多い）と飲みながら川柳談義に花を咲かせる。

コロナも3年目に突入、大会句会中止は相変わらず度々。「座の文芸」の小柳にとつて一堂に会せないのは大いなる痛み。そして川柳界でも《コロナ禍にはびこりだしたナマス吹き》。だがその先にはフレイルが手ぐすね引いて待っている。

シニアの元気の秘訣はカキクケコだという。カ・感動、キ・興味、ク・工夫、ケ・健康、コ・恋心。これを肝に銘じて健康寿命を1年でも2年でも先延ばししていきたいと思う。

《ウイズコロナ明日に向かって撃つ破魔矢》