

2022.12.27 シニアクラブ Online 会合報告

今回の読映会は「いつまでも若い気持ちで」をテーマに開催。参加者は12名でした。

ネット上にある「本要約チャンネル」から3冊の内容をダイジェスト版にして紹介。

その読後の感想などを話し合いました。引用は次の通りです。



「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」 <https://youtu.be/TGFtLdsj5lg>
「死ぬまで老けない人がやっていること」 https://youtu.be/JtFx_KiMMKM
「シャキッと75歳、ヨボヨボ75歳(足し算健康法)」 <https://youtu.be/HHSHFr1ZH1k>

これらの内容をザクッと要約すると、歳と共に脳が衰え判断力が鈍り、周りを気にせず独善的、感情的になりやすくなる。これを老人脳と呼び、これは後天的なものなのでそうならないよう努力しよう。

その為に、運動・睡眠・食事を正しくすることは前提として、更に人との交わり、欲、活動できる場を持つことが大切。加えて、適度な苦痛・ストレスを自身に与えることも必要。人は本来怠け者であり、これがないと体を動かさないまま老化していくのみ。「自分は若い！」と心底思い込んで行動すれば、傍目にも若く見られるもの。“病は気から”と同様に“若さも気から”である。自身の健康を測る尺度は数値に頼らず、自分の感覚で。薬には+・-功罪あると認識すべき。

☆ この内容には納得すること、身につまされるところなどもろもろあったようで、読後の意見交換では活発な会話が展開されました。

・若さを保つ為に何事にも勝るものが好奇心である。物事を調べ、感動する。この繰り返しが大切。NHKの「チコちゃんに叱られる」で子供にはこの感動があるが、歳とともにそれが少なくなって時がたつのが早く感じられるようになる、と言っていた。

・年寄りこそデジタルツールを使うべき、との話があったが、最近ではスーパーに行ってもセルフレジ。後ろに並ぶ人を気にしながら端末に向かっている。回転ずしでも注文は画面タッチになっているよね～。

・スーパーのレジでは店員が商品をスキャンして、支払いは隣の精算端末で行うようになり流れがスムーズになった。ところが、ペイペイで支払いする人がいて、店員が客が差し出すスマホをスキャンする時、この流れが一瞬止まる。そのわずかな時間だが後ろから見ているとイラっとなる。これはもろに老人脳になった結果で反省しなければ。

・アマチュア無線の交信で世界制覇を目指している。正月の松飾り作成講習会で手伝いをした。毎日2万歩を目標に歩いている。・・・

なんでも目標を持って行動すること、人のために活動することが老化防止の特効薬であることを再確認しました。

☆ 今年最後の大トリは浅見さんの替歌祭りでした。 <https://youtu.be/IE55ZsCixiM> 参照



☆ Online 会合を始めて丸2年経過しました。きっかけは新型コロナの蔓延で、直接顔合わせができなくなってしまったからです。

ロシアのウクライナ侵攻で“Z”を嫌い zoom 会合は Online 会合と名を替えました。コロナも戦争も早く終わってほしいものです。

今年の会合ではこれらをテーマに展開してきましたが、来年はまた新たにテーマを探して開催していきます。ぜひご参加ください。

2022.12.28 JVCKWシニアクラブ事務局 田代 周

