

お茶の時間

高齢者のボケ防止

伊佐 二久 陸士55

私は今年9月で満百歳になるが、高齢になるとどうしても認知症になってボケてくるものである。

何か物を取りに行っても、何を取りに来たのか忘れてしまうことがしばしばあるもので、このため頭と体を使うこと、夢を持つこと、この二つが大切である。私の余命も短いものと思っているが、生きているうちは何とかボケないように努力したいと思っている。

そこでなるべくボンヤリせず、頭と体を使って考えるように努めている。と言っても、あまり高級なことではないので、簡単なことで頭の訓練になることをするように努めている。

例えば車に乗ったとき、前を走る車の番号を見て計算してみることである。前を走る車のバックナンバーが3795の場合、この4つの数字を用いて1〜10になる数式を考えてみると、

7(9-3) || 1 9-7 || 2 3

9-5 || 4 5 9-3 || 6 7

3+5 || 8 9 3+7 || 10

となる。そんなバカバカしいことには興味がないと言われる人が多いと思うが、私としては景色を眺めているより頭を使っているだけ若返りすると思っている。

もう一つは極めて初歩的であるが、パソコンをセットしていただき、毎日使うようにしている。ヤフーメールで、毎日親戚や友人とやりとりしているが、これもボケ防止になるのではないかと思っている。また、ワープロ機能を使って、昔の思い出や随筆を書き、『偕行』などに投稿している。

体の方は、数年前、青信号で横断歩道を通行中、暴走トラックにはねられて意識不明となり緊急入院したが、頸椎、腰椎の変形で今も歩行困難である。

頭の方は何とか正常に近いので、これ以上ボケないよう努力している。夢は大きく持ち、世界の平和を祈りつつ頑張るつもりである。

以上、私のボケ防止について報告したが、皆さんのご指導をいただければ嬉しく存じます。