

■特別賞 黒木 充生（くろぎ みつお）さん・七十七歳／大分県佐伯市在住

中学校教員を定年退職。平成二十年に身体障害者になり車いす利用に。

人生百年時代をいかに生きるか ―充実した毎日―

平成十三年三月に三十七年間勤めた中学校教員を定年退職し、余暇を大いに活用しようと趣味のシニアソフトボールクラブに入り、日々練習に取り組んでいた。一年後あたりから次第に腰の調子がおかしくなり、気をつけていたが平成二十年七月にふたりの医師からもうすぐ歩けなくなると診断された。そこで、県外の有名病院で思い切って腰部の手術を受けたが、術後寝たきりの状態に。一年半後に県内の病院で再手術。外出の際は妻の介助で車いす利用だが、自宅では杖と手すりを頼りになんとか動けるようになり、通院してリハビリにも取り組めるようになった。ただ退院して、八年になるが、腰痛と腰から足裏までの強い痺れが残り、現在もそれに悩まされている。

退院後、しばらくはほとんど何も手につかず、腰痛があるので、ソファに横になりテレビを見たり新聞を読んだりする毎日だったが、人生百年と言われる時代になったことを考える。まだ自分の人生は二十年以上もある。医学の進歩もあり、平均寿命もまだまだあがっていくことだろう。このままでは漠然と生きているに過ぎないと思うようになった。自分の人生だ。毎日を元気に楽しく歩いていくにはどのような事を成すべきか。常に物事を前向きに考えることが大事と思い、

今後の日常生活のあり方を決めることにした。

まず、肉体的健康維持を図る術を考えた。体の機能回復を図るため、専門医の指導による通院リハビリを行いながら、自宅でも通院リハビリで得たことを参考に、自主的にリハビリに取り組む。起床時から就寝時まで、ベッド上で実施すること・マット上でゴム帯やミニバレーボール等を利用して実施すること・入浴時に実施すること等々、内容を決めて実行するようにした。総時間は約二時間三十分。こうすれば必ず機能回復が可能になるという信念を持って取り組んでいく。

また、余暇を利用して諸活動に楽しみながら取り組む。デジタルカメラで時たま帰省の孫たちのスナップを撮り、コメントを入れたアルバム作りをする。購読新聞社が募集する芸欄等への応募。嬉しい採用があれば、それを中心にカットや孫の写真を取り入れた文集づくり。友人知己へも積極的に近況報告をする。一日の記録と反省を兼ねて日記も手書きで、なるべく詳細に記録する等々。

妻も後期高齢者で、大きな手術を何度も経験し、今も自宅静養中であるので、通院以外はほとんどふたりが自宅での生活だ。そうした中で、やり甲斐のあるものを見つけ、楽しみながら取り組む。その気になれば自宅内でも次々と取り組む

でみたいことが浮かび、よし、という気分になる。

投稿原稿が採用されることは希だが、不採用が多くても投稿そのものを楽しむように心掛ける。大切なことは、諦めずこうすれば自分自身が成長するという思いを持ち、根気強く努力することだ。

一日を振り返り、思うことの半分でも実施出来れば、残りは明日を楽しみに取り組んでいこう、と思う日々にしていく。特別話題はなくても、妻との語らいの時間も大事にしたい。何気ない話の中に思わぬすばらしいことが聴けることもある。大いに笑いあえる毎日になりたい。自宅静養中とはいえず、妻の生き生きとした姿も発奮材料だ。

我が人生、焦らず気張らず、自ら愉快、楽しく、やり甲斐のあることを積み重ねていこうと思う。そして、充実感、成就感溢れる毎日についていく。

