

2025年4月24日（木）

老球の細道 864号

老いるショック

会津バスケットボール協会 室井 富仁

郷ひろみの『僕たち男の子♪』に歌われるように永遠に「男の子」で生きたいと思っていたが、言うは易し、行うは難しである。退職の頃からワンハンドで3Pシュートが届かなくなり、腰痛をはじめ、あちこちに加齢なる現象が出て来た頃から第2の「老いるショック」（第1はトイレトペーパーが店頭から消えた「オイルショック」）到来であった。

最近の日中街中を歩くと私よりも高齢で元気な人たちをそこら中に見かける。仮にも若い頃はバスケットで鍛え不死身でならした体である。同じ高齢者に負けてはいけない。私よりも凄い人たちを目標に健康長寿にチャレンジしたいと思っている。最近感服した3人のスーパー高齢者を紹介したい。「年寄り笑うな 行く道だもの。若者叱るな 来た道だもの」。

一人はドキュメンタリー映画「104歳、哲代さんのひとり暮らし」の主人公である広島県尾道市の石井哲代さん。20歳で小学校の教員をやり、50歳の頃から高齢者の施設でボランティア活動に励み、83歳で夫を見送り、その後一人暮らしで現在に至る。自分で台所に立ち味噌汁を作り、自分の周りの雑草を取る。「さびない鋤でありたい」が信条。何かしていないと人間もさびる。「自分でできることはする」と決めている。草取りを欠かさないのは、きれいにするとみんなのためになるから。自分の最後？考えたこと、ないちんげーる（笑）。マイナスなことは考えない。きょう一日生きることを考えているという。

もう一人は、いわき市の「スバリゾートハワイアンズ」のフラガール新人4人にダンスのレッスンをした養成学校の最高顧問であるカレイニナ早川さん93歳である。映画『フラガール』で女優の松坂泰子さんが演じた『平山まどか』のモデルになった人である。早川さんは自らダンスを指導し「苦にせず楽しみながらやらないと私たちの仕事は成り立たない」とエールを送る。90歳を過ぎても自分で模範演技をする姿に感服した。

最後の一人は、『あしたのジョー』の主題歌で有名な歌手の尾藤イサオさん81歳である。テレビの昭和歌謡番組でゲストに招かれ出演していた。私が小学校の頃にロカビリー歌手として活躍し、『悲しき願い』などのヒット曲を歌っていた。テレビで見た姿は小学校の時に見た姿とほとんど変わらなかった。歌声も昔のまま。60年近くの年月を越えても現状維持できる不老長寿の秘訣はどこにあるのだろう。スッポンの血などではないだろうが。

巷に行き渡る長寿本の中に91歳になる現役心療内科の医師・藤井英子著『ほどよく忘れて生きて行く』が新聞の書籍広告に掲載されていた。それによると健康長寿を少しラクに生きるために71のヒントが書かれてあり、4原則にまとめられていた。①「人間関係」はほどよく忘れる②「自分をいたわる」は忘れない③「過去」はほどよく忘れる④「小さな挑戦」は忘れない。

この人たちに比べて私などまだ「僕ちゃん」である。健康長寿を目指し、バスケットで他人のため皆のために行動し、今を一生懸命生きる。そして一日の終わりは「いざ！晩酌」で。