

年の瀬の裏側

この時期になると、「喪中のハガキ」が届き出す。

- ・両親が亡くなった
- ・両親の兄弟姉妹が亡くなった

など、私の年齢の域では、まだ辛うじて、差出人の親とか、その血縁者の報が主である。

86才、94才、92才、89才など、享年が記されており、大半の方は、いわゆる「天寿の真っ当組」で、この限りでは、世界一素晴らしい国、「ニッポン」と言える。

ただ、日本全体が高齢化社会に向かい出し、素晴らしいとばかり、喜んではいけない。

個人的には、ぐ〜んと身近な問題として、「素晴らしく無い方」で、考えて見る必要がある。

ハガキに見る、多くの「天寿真っ当様」が、……亡くなるまでの5年なり、10年を、一体どんな形態で過ごしたか、……問題は、ここにある。

敢えて、残酷な形態で考えると、

- ・例えば、病院で長患(ガワズラ)いの末に
- ・例えば、(半・全)の植物人間の末に
- ・例えば、痴呆症の末に
- ・例えば、食べ物の消化困難や、排泄作業困難や、歩行困難の末に

など、もしかしたら、共に住み、世話を為す肉親の、並々ならぬ援護に支えられての、「天寿の真っ当」であった、……かも知れないのである(かなり高い確率かも知れない)。

喪中のハガキは全て、紋切り型であるから、その詳細を伺い知る事は出来ない。

翻(ひるが)って、何れ、ハガキに記される私の事として考えると、先ず、何はさておいても、死の直前まで、「事の全てを、自分で為せる状態」に、しておかなければならない。

その為には、今まで生きて来た中で、……そう、受験勉強より、そう、就職活動より、そう、仕事そのものより、遥かに凄

健康でいるための、「努力(特に食習慣)」が必要 だと言う事を、

肝に銘じ、且、実践しなければならない。

仮にその手段を、一つに絞って欲しいとしたら、迷わず「**食べ過ぎるな**」を、私は上げる。

何も為さないで、じっと待っていては、健康体どころか病む体質に陥る。

一時的な健康を追い求めず、長期に「健康体で在り続ける」ことを、求めて貰いたい。

「単なる水」が、その為の裏方役であることに、早く気付いて欲しいのであるが、……(祈る)。

★健康体質作りに向けて ☞ 「飲むなら水を」の生活習慣を提唱します

- ①水道水で構いません
- ②塩素が気になるなら、「ミネラルウォーター/出来たら硬度100以内」をご利用下さい
- ③吸収性に優れた、マイクロスター水「ファインアクア」なら申し分ございません

ウォーターセラピスト 勝 俣 敏 彦