



謹賀新年

一般社団法人愛の会
代表理事 最首誠司

くろだ・えみこ。健康運動指導士、健康経営エキスパートアドバイザー、一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代



ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子さん

ずっと歩き続けることが 生活習慣病の 予防になる



私は健康運動指導士として、「人生の最期まで自分の足で歩くこと」を目的としたケア・ウォーキングを考案、指導しています。歩くことは、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、筋肉の弱りを予防するだけではなく、認知機能を低下させない、うつ病予防など、脳や心にもメリットがあります。また、はつらつとした印象になり、実年齢よりも若く見られることも。筋トレのようにわざわざ時間を作ることがなく、掃除や買い物など日常動作が運動になるのもポイントです。



健康でマイナス5歳に見えるウォーキング術 日常動作が効果的なエクササイズに

< 効果的な歩き方を >

外でのウォーキングはもちろん、毎日の買い物や家事の中でも歩くシーンはたくさんあります。ポイントを意識すれば、いつもの「歩く」が効果的なエクササイズに。

< あると便利なグッズ >

・ウォーキングポールを使うと運動量が上がり、エネルギー消費量は1.2倍に。また歩幅が広がるので、速く歩けるようになります。高齢の方は体が安定し、長い時間もラクに歩けるように。上半身を鍛えられるので、猫背の方にもおすすめです。



顔

顔を上げて目線は自由に。ウォーキングだけでなく、普段歩く時にも大切なポイントです。

お腹

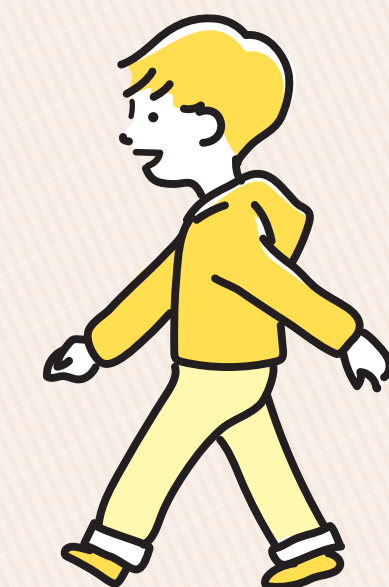
下腹にキュッと力を入れましょう。インナーマッスル（体の奥の筋肉）が働いて姿勢が崩れにくくなります。

歩幅

歩幅は、可能な範囲で広めに。ただし無理して広げると膝に負担がかかります。

足

腕を平行に振れば、足はまっすぐ出ます。あまり考えすぎずに歩きましょう。



腕

肘は曲げず、腕を進行方向に沿って前後に振ります。前後の振り幅を同じくらいにしたいので、後ろに腕を振る時、意識して大きめに振りましょう。

◆ 不安をあおる手口

「無料で点検します」「近隣で工事をしているのでついでに」などと持ちかけて、床下、屋根、外壁などを点検する手口です。

点検後には、「このままでは危険だ」「すぐに工事しないと大変なことになる」などと、事実と異なる、または不必要な不安をあおって、高額なリフォーム工事や修理契約を迫ります。

◆ 狙われやすい高齢者

被害は特に高齢者に集中しています。「今だけの特別な価格です」などと即時契約を迫られ、約四〇万円の契約をしてしまうことや、「工事中に会社の広告を出させてもらえば、モニター価格で安くなります」などと言葉巧みに勧誘し、契約を結ばせる事例が多く見られます。

言葉巧みな勧誘に

要注意 ⚠

STOP!

NO!



訪問販売・点検商法のトラブル

独立行政法人「国民生活センター」での実際の相談事例や、気を付けるべきポイントをまとめました。



トラブルを防ぐ4つのポイント

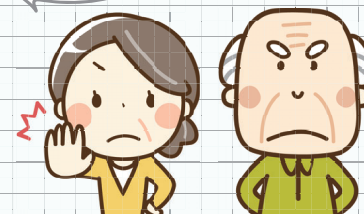
1

きっぱりと断る

突然の訪問や点検の申し出に対しては、「結構です」「いいません」「いいりません」などと明確に断りましょう。

結構です!

いいません



2

すぐに契約や支払いをしない

「今だけ」といった甘い誘いや、「すぐにやらないと危険」という脅し文句に惑わされてはいけません。その場で契約書にサインしたり、お金を支払ったりすることは絶対に避けてください。

3

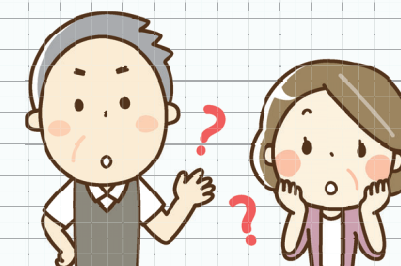
冷静に判断する

契約内容や工事の必要性について、家族や信頼できる人に相談しましょう。複数の業者から見積もりを取り、比較検討することが大切です。

4

不安を感じたら相談窓口へ

万が一、勧誘を受けたり、契約してしまったら、不安を感じた場合は、すぐに消費生活センターに相談してください。特定商取引法に基づき、契約後でも一定期間内であれば無条件で解約できるクーリングオフ制度が適用される場合があります。



「お金」生前整理チェックリスト



生前整理は、元気であればあるほど取り組みやすいものです。死から遠いほうが深刻にならずに考えられますし、ゆっくり考える時間も取れます。万が一の事態に備えることができるよう、「生前整理チェックリスト」を掲載しました。ぜひ活用してください。

1 事前準備

- ☐ どこで最期を迎えたいか考える
- ☐ 配偶者の死後の家計キャッシュフローを試算する
- ☐ 自分の死後の手続きに必要な金額を把握する
- ☐ 自宅の不要なモノを処分する
- ☐ 本籍地や親族の連絡先などの基本情報をノートに書いておく
- ☐ 判断力低下に備え、任意後見人を決めておくか検討する
- ☐ 延命治療に関する意思を表明しておく
- ☐ ドナーカードに記入する
- ☐ スマホやPCのロック解除方法を家族に伝えておく

3 葬儀・お墓の準備

- ☐ 自分の訃報を伝えてほしい相手の連絡先リストをつくる
- ☐ 葬儀に来てもらいたい相手の連絡先リストをつくる
- ☐ どんな葬儀にするかを考える（できれば見積もりを取る）
- ☐ 自分のお墓をどうするか検討する
- ☐ 葬儀やお墓の費用をどこから出してほしいのか家族に伝える
- ☐ 遺影用写真の保管場所やデータを家族と共有しておく
- ☐ 菩提寺の連絡先や家紋など祭祀に必要な情報を残す
- ☐ 先祖のお墓をどうするか相談する
- ☐ 家にある仏壇をどうするか検討する

2 財産の整理

- ☐ 使っていない口座を解約する
- ☐ 不要なクレジットカードを解約する
- ☐ どの届出印がどの口座のものを整理する
- ☐ 保有している有価証券の一覧表をつくる
- ☐ 保険証券をチェックし、必要なら受取人を変更する
- ☐ 保険・年金・確定拠出年金の書類を整理して保管場所を伝えておく
- ☐ 固定資産税の書類の保管場所を伝えておく
- ☐ 不要な会員契約などは解約し、残す契約は家族が見てわかるようにしておく
- ☐ 不動産や自動車などの名義変更のやり方を調べる
- ☐ 確定申告に使う書類を整理する

4 相続の準備

- ☐ 財産の一覧表をつくる
- ☐ 財産の分割方法を考える
- ☐ 遺産相続に不公平感がないか検討する
- ☐ 必要な場合は遺言書を作成し、保管先は家族に伝えておく
- ☐ 相続税がかかるかどうか試算し、対策が必要な場合は専門家に相談する

生前整理を進めると、身の回りがすっきりして、むしろ「今の生活」がラクになることもあります。残りの人生を楽しむためにも、できることから着手していきましょう。

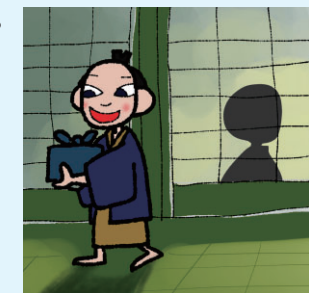
民話

左甚五郎のかきつばた



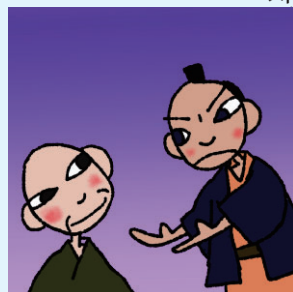
むかしとんとんあったんだけど。左甚五郎（ひだりじんごろう）が旅していたら、日がとっぷり暮れたと。旅籠屋（はたごや）にあがって、旅の間、振り分けに担いでいたノミとカンナと木槌、そういうものをひとからげにして番頭に預けた。

荷がズシリと重いので、旅籠の旦那と番頭は銭がズバリ入っていると、毎日いい酒出して、刺し身よ焼き魚よとて振舞ったと。



ところが、何日たっても客は帰るとも言わないし、銭を払う風でもない。旅籠屋の旦那と番頭はあやしみがじめた。「番頭さん、あの荷な、ありや本当に

銭入っているべか」「そつと開けてみんべえかえ」「ていうて、二人して荷物を開けた。すり減ったカンナとノミと木槌なんかにはいつているだけで、銭なんかどこにもなかった。」「やっぱり人相きついし、ろくな着物着てねし、銭など持ってたねと思つたら案の定だ」旦那と番頭、かりかり怒って、甚五郎の部屋に行った。あいさつもしないで、いきなりふすまを開けて、ぶっさらばうに、「お客さん、宿代と呑み食い代、こちらで一遍払ってくれませんか」というた。そしたら甚五郎「銭は無いが、このあたりに竹林はあつか」「銭は無いって、あんた」「心配いらね。」「あほうか、ほんでは安心した」「安心したなんて、あんた銭の方から、仕事などしてもらつてはこまる」



「いや番頭さん、短気を起こすな。ここには損させねで置いて行くから」旦那と番頭は、客があまりに堂々として物を言うので、様子を見ることにしたと。次の朝、甚五郎は竹を伐（き）つてきて削り始めた。ほどなくして竹差しに入つたかきつばたの花を作りあげた。して、「番頭さん、このかきつばたあなあ、水を呉（け）ればパーと花開くし、かわかして置くと蕾（つぼみ）になる。長く持つから、こいつを表さ飾（かざ）つて置かつしやい。その気のある人は、すばらしく高く買つて呉（く）れるから、それを宿代にすればいい」というた。そしたら番頭は、「こんなもの誰が買うか」「そう腹あ立てんど、表へ飾つておきなさい。おれはこれで出ていくから」「お前みたいな奴は、居れば居るほど損をするから、さつさと出て行つてくれ」というて、塩まいて甚五郎を追い出したと。

番頭に、「これ番頭、このかきつばたは売り物か」「へ、へい」「いかほどだ」番頭は、あの客の宿代と呑み食い代が、ちょうど三両だったから、指三本出した。家来が殿様に申し上げたら、「そうか、三百両は安いもんだ。買って参れ」というた。番頭はびっくりした。「んだらば、あの客は誰だったべ」というたら、家来は、「これほどの細工をするのは、日本中でたった一人、左甚五郎という飛驒（ひだ）の工匠（たくみ）だけだ」というた。さすが殿さま、お目が高かった。旅籠屋の旦那と番頭、「いや、左甚五郎さまさま、すばらしい腕のお人だ。私はそうではないかと、うすうす気がついてはいたのだ」「はい、そうでございましょうと、実は私も、あのカンナの使い込みようはただ者ではねえなど思つていたつくな」というて、自慢しあったと。どんぴんからりん、すつからりん。

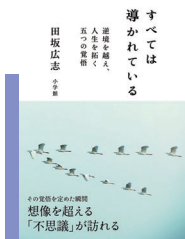


すべては導かれている



田坂 広志

多摩大学大学院名誉教授。
田坂塾 塾長 詩人。思想家。
著書は国内外で 100 冊余。



◆生死の狭間の逆境

一九八三年の夏、私は、救いの無い逆境の中にありました。医者から伝えられた致命的な病気。もうそれほど長くは生きられないだろうとの診断。現代の最先端医学でも、命を助けてもらえないとの絶望感。自分の命が、刻々と失われていく恐怖。人生の底が抜けたような感覚。深夜に目が覚め、目の前に迫ってくる死の恐怖に押しつぶされそうになる日々。それは、文字通り、地獄のような日々でした。

しかし、あれから三四年を経て、私は、こうして生きている。いや、生きているだけではない。生命力に溢れ、希望に満ちた精神を持って、日々、働き甲斐のある仕事に取り組んでい

たように、その思いを語りました。しかし、その私の思いに対して禅師が語った言葉は、耳を疑う言葉でした。

その禅師が語った言葉は、ただ一言。「そうか、もう命は長くないか……」救いを求めるように頷く、私。禅師は、その言葉に続いて、腹の据わった声で、こう言いました。

「だがな、一つだけ言っておく。人間、死ぬまで、命はあるんだよ！」一瞬、何と当たり前のことを、と思いました。そして、だから何なのか、と思いました。

しかし、その私の戸惑いに構わず、禅師はその言葉に続き、もう一つの言葉を、静かに、しかし力強く語り、その接見を終えました。

人間、死ぬまで、命はある。

それにもかかわらず、自分は、もう死んでいた。この病の不安と恐怖に押しつぶされ、自分の心は、もう死んでいた。そのとき、この禅師が語ってくれたもう一つの言葉が、力強い響きを持って、心に蘇ってきました。

過去は無、未来も無い
有るのは永遠に続くいま、ただいまを、生きよ！いまを、生き切れ！

接見の最後に禅師が語ったこの言葉。それが、心に突き刺さってきたのです。この病が与えられてからの自分は、過去を悔いることと、未来を憂

うることにかけがえない時間と精神を費やし、いまを、生きてはいなかった。

しかし、そのことに気がついた瞬間から、私の人生が変わりました。このとき、私は、思い定めたのです。ああ、この病で、明日死のうが、明後日死のうが、構わない。それは、仕方ない。それが、天の与える寿命であるならば、仕方ない。

しかし、この病のために、今日という一日を失うことは、絶対にしない。この病への後悔と不安で、今日という一日を損なうことは、絶対に、しない。与えられた今日という一日を、精一杯に生きよう。この一日を精一杯に生き切ろう。そう思い定めたのです。

◆病を超えた瞬間

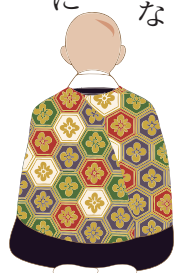
そして、この瞬間、私は、病を超えたのです。それは、病が消えた、病が治った、という意味ではありません。病に心が縛られている状態を超えた、という意味です。

過去は無、未来も無い
有るのは永遠に続くいま、ただいまを、生きよ！いまを、生き切れ！

そうして「いまを生き切る」という覚悟で与えられた一日一日を精一杯に生きていると、不思議なことに、心の奥深くから生命力が沸き上がってきたのです。そして、その生命力がまったのでしょ

えていきました。いや、そればかりではない。なぜか、自分の中に眠っていた可能性が、開花し始めたのです。才能と呼ぶべきものが、開花し始めたのです。

そして、想像もしていなかったことです。が、物事を判断する「直観」が鋭くなり、人生の様々な場面で「運氣」を引き寄せるようになったのです。



老いとは自分になれることだ
未踏の野を過ぎて



わたなべ きょうじ
1930 年 8 月 1 日 - 2022 年 12 月 25 日) 日本の思想史家・歴史家・評論家。

生物的な老いは容赦なく襲ってくるし、何よりもこたえるのは、親しい人間が次々と逝ってしまうことだ。眼がかすんで、何だかこの世も遠くなったようだ。

そのかすんできた眼で、これまですごした自分の一生を眺め直すと、人生の大事とはごくささやか(へ)

なこと、つまり狭い身のまわりの私事のうちに、あることが、つくづくと思ひ知られる。

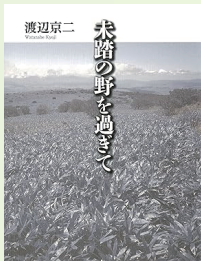
もちろん、人間にはすべて公務というものがあって、社会の一員として、何らかの領域で責任なり抱負なりを遂げるわけだろう

サルが集団でも、ボスザルやワカオスザルには、集団を維持する上で一種の公務があるようだ。だが、そんなものはサルが生きていることのほんの一部で、サルはただそれぞれ一匹のサルであればよい。彼らの世界には、教員ザルとか警官ザルとかジャーナリストザルなんて、いやしない。

他者を支配して権勢をふるっていても、引退して地位を去ればそれまでのことだ。社会的に認められる業務を積みあげても、そんなものはすぐに忘れ去られる。つまり老後とは、自分が一生を費して築きあげてきたと思っていた一切の社会的看板、すなわち肩書きが無意味になる境涯なのである。老後になってもそれにしがみつき、それをひけらかさうとしても、ただ老醜というだけのことだ。

人間は本来、肩書きのない一個の生きものである。それぞれ肩書きがついて、それによって自分が何者かであるかに思いこむのは、人間が社会という仕組みに組みこまれざるをえないことからくる仮象であり、

あなたの中には、あなたが想像もできないほどの、素晴らしい力と叡智が眠っています。そして、ひとたび、あなたが、「いまを生き切る」という覚悟を定め、「すべては導かれている」という覚悟を定めるならば、必ず、あなたの心の奥深くから、その逆境を超えていく力と叡智が湧き上がってきます。そして、あなたの人生において、想像を超えたこと、不思議なことが、起こり始めます。



錯覚なのだ。老後とはその錯覚からさめるときである。

老いて、一生の何を思い出すというのか。赫々たる威権を振った自分の姿か。名声の絶頂にあった日の満足か。そうではなくて、もっとささやかな事柄、死んだ妻の若き日の面影、愛らしかったわが子の笑い声、あるとき見かけた樹木や花々や、街や山河の風景、すべてそういった何気ないものこそ、自分の生の実質だったことに、しみじみと気づくのが老いることではなかったか。

老いが生理的に苦しみであり不自由であるのはいうまでもない。だが、社会から解放されて、ほんとうに自分になれるのが老いの功德なのだ。評判を求める必要もなく、人

に好かれねばならぬ理由もない。友人は若いころ以上に大切にしたいと思うが、かといってなければなく、かえって友人を尊重できる。そして、これは私だけのこともかも知れないが、女がますます愛すべきもののように思われてくる。彼女らのおかしなところ、ばかげたところはますます見えてくるけれど、女が男にとってどれだけ貴重なものかということが、やっとわかってくる。

威張る必要もない。他人と競う必要もない。ただ自分が自分でありさえすればよく、その妨げとなるものは振り捨てればよい。自分が自分であるとは、何が自分にとってほんとうによろこびなのか、見極めがつくということだ。かくて、生きる方針はシンプルになる。

最後に言わねばならぬことがある。そういうふうには、幼児にかえるようにわがままになるのが老年だとしても、長くこの世にあって迷惑をかけてきた以上、人間とは何者なのか、彼らの社会はどうすればいいからかでもましなものになるのか、暇に任せて考えていく責任が、やはり老人にはあるだろう。ただ声高に叫び立てるのははた迷惑だ。そっと呟くだけにしたい。

