

## OB 会報

昨年の暮れに、17年前に退職した会社からOB会報が届いた。退職してから数年は毎年届く会報を見ていたが、10年過ぎからは、会報に載る文章や投稿者も見知らぬ人たちが多くなり、あまり真面目には見ていなかった。

その会報とともに、OB会の栞という別冊が付いており、OB会員の電話番号の他に、鬼籍に入った人たちの情報も入っていた。

今年は暇だったこともあり、少し真面目に栞を見て、思いについて顔見知りの名前に片っ端から電話を試してみた。会社にいた頃は毎日のように話していた懐かしい人との約17年ぶりの電話で何を話して良いかも手探りだったが、話しているうちに過去の時間が一瞬に短縮して17年前が戻ってきた人もいた。

かけた電話は50件くらいだったと思うが、話ができた人は20数人で、話が弾んで長話になった人たちもいて面白い経験をした。

かけた電話番号にマーカーペンで印を付け、ある分類をした。電話の内容が面白くまたかけても良いと思った番号には丸印をつけ、かけた相手が私からの電話を歓迎しなかったもの、または話をしても面白くなく、再度電話することはないだろうと思う番号にはバツ印を付け私の記憶から消し去ることにした。丸印とバツ印の中間に属する電話番号には、今後私から積極的に電話しないことになるだろうが、相手からかかってくれれば拒まないというのが私の分類である。まあ、大部分の電話はこの部類に属するものと思われる。

栞に記載されているOBは、100歳近い先輩もいれば、つい最近退職した若いOBもいるが、私が関心のある人達は私の年齢83歳+/—15歳、つまり98歳から68歳の間の人達である。

上記の分類で丸印の付いた番号の持ち主に共通するのは、概ね健康であり、生活が安定しており、何よりも発信力があり、前向きに生きている人達だと思う。

反対にバツ印の人は、体のどこかが病んでいたり、生活が不安定だったり、何においても極的な人のように思える。典型的な例は最近奥さんが病気になるようになったとか、じくした場合に電話への反応が消極的になり、話をしても覇気がなく面白くない場合が多かった。病気がそれほど深刻ではなくても、足が痛くて歩くのが不自由だという方は多く、それが生活や反応に現れてくるようだ。

我々の年代では認知症になったり、行動が自由でなくなる方が多いのは仕方ないが、それを避ける方法はあると思う。私の場合、私の2歳年上の姉はもう6年前から認知症で、施設に入っているし、91歳の姉も、家族によれば、医者に認知症の初期症状だと言われたそう。つまり私の家計には認知症になる血が流れている訳で、私も認知症予備軍に入っていることになる。こればかりは避けようがないので、これを避けるために思いつくいくつかの方策を講じている。

それは、何しろ積極的に自分から社会に向かって発信することだと思っている。10年前に熟年離婚してから独居老人となり、現在は飼猫以外に話し相手がいらないので、出来るだけ外に出て、相手のことなど気にせず何でも良いから話しかけておしゃべりの切っ掛けを作って無駄話をすることである。

例えば田舎道で散歩をしていて、ふかし芋を干しているおばさんに、「よく働くじゃん。」とか「俺も干し柿を干しているけど、どの位干すで?」とか語り掛けると、おばさんは話し相手が欲しいものだから10分でも20分でも話しに付き合ってくれる。大体、田舎のおばさんたちは話し相手に飢えているので、彼女たちの自尊心を一寸くすぐってやればいくつでも話し相手になってくれるが、私が彼女の側の人間であることを示すことが大切である。出かけるだけ方言で話しかけることでそれを示すことができる。そうすると「おじさん、少しだけんど干いもを持って行けし。」となる。ここで大切なのは遠慮することである。大体において、田舎のおばさんたちはケチだから、少しだけでも干し芋が減ることは許しがたいものであり、「折角だけどお母さんが丹精して作ったものだから、うれしいけんど遠慮しとくわ。」とやんわりお断りするのが礼儀である。「おばさん」ではなく「お母さん」と呼びかけるのも大切。この20分が、ボケ防止になると思えば安いものである。

私の周りには高校の同級生がまだ多く、同級生名簿の男性は50%、女性は70%くらいが生存している。自分との知的レベルが近いのは高校時代の同級生で、特に有閑マダムの同級生に話しかけるのが楽しい。男の同級生でその有閑マダムと顔見知りの友人と数人で年に1、2回ファミレスなどで食事するのも、マダムにとっても良いボケ防止になっている筈である。電話で長話をする女性を「彼女」と呼ぶならば、私には片手以上の数の彼女たちがいる。

もう一つのボケ防止策に、高校の同級生たちの間で運営しているホームページへの雑文の投稿である。私は文学的な物は書けないので自分では「与太話」と称する、世間話を披露している。何を隠そうここで書いているこの文章も、その与太話である。コロナ前には毎月のように投稿していたが、最近、ネタは沢山あるのに投稿する回数が減ってしまった。つまり発信力が低下している証拠かもしれない。

外部との接触という意味では、出来るだけ外出する機会を持つことである。私は良く朝飯をマクドナルドのソーセージエッグマフィンで済ませることがある。特に美味しいわけではないが、家で簡単にできる卵かけご飯よりは魅力的であるし、コーヒーを2杯くらい頼んで新聞をすみずみまです読むのは至福の時間である。夕飯だってスシローやくら寿司で食べたり、夢庵でてんぷら定食で済ますことも多い。食堂がたくさんあるイオンモールでは映画も見れるし、ステーキも食べられるし月に数回出かける。(たけしの「首」やディズニースの「ウィッシュ」も観た。)

身体のことも考えて、週に2-3回ゴルフの打ちっぱなしにも出かけるし、裏山をゆっくり歩くこともやっている。

パソコンのYouTubeを開いて、様々な情報を仕入れたり、文字並び替えクイズで絶対に答えを観ずにやり続けるのも脳の活性化に役立っているかもしれない。

年金は月々受け取る額の半分くらいしか使わないので、孫の成人式のお祝いの着物の着付け代(着物は高いので買ってはやらずに、着付けと写真代だけ、それでも30万円)を出してやって、熱烈なハグをしてもらった。

要するに、我々老人は認知症に向かって突き進んでいる訳だから、お墓に入る前に認知症を回避できればオーケー。そのためには認知症の発症を遅らせるか、またはお墓に入ることや早めるかの二者択一を考えれば良いわけで、私は他人に迷惑が掛からない方法をとっているに過ぎない。この雑文をお読みの方皆さんも、自分なりの認知症回避方法を考えることをお勧めする。

完

2024年1月14日

奥山利雄