

何が言いたい！

高 田 知 明

体力の減退、脳細胞の減少を実感する日々である。なんとも情けない。

しかし、これも又自然の原理なのだ。

子供達は、よく風邪を引くの比べ、自分は元気だ。と喜んでいる。勿論、数十年間の抵抗力が付いているからなのだが、新陳代謝の衰えに伴い病原菌を頂く程活性化されていないという本当とも嘘とも言えない話を聞いた事がある。

そういえば、食生活もそうだ。

若い時に口にした物が今では体が欲しがらない。バイキングで元を取ろうなんて欲を出したお陰で帰宅後、体調を崩す。

こんな中、歯科経営、子供の進路、夫婦の危機(?)と問題は山積みだ。気持ちを切り換えよう。

書店で“脳を鍛える何とやら”というタイトルの本をよく目にする。パラパラと捲てみると小学生並みの計算問題や漢字。馬鹿にするなと思いつつ真剣に見入っている。

字を書く機会が少なくなった今、子供に聞かれた漢字を即座に書けない。全ての書き物を妻に任せた代償なのか。

理屈の多い子供の不平に言いたい言葉がすぐに出て来ない。これでは父親の権限たるものが廃れる。現に電子辞書を片手にこれを書いている。

40歳から10年間で20%の記憶力が低下すると言われていた。しかし、1日数分間の簡単なトレーニングで1ヶ月後には、12%~36%も記憶力がアップするそうだ。つまり10歳若返った事になる。期待が持てる。しかし、これも継続ゆえのご褒美である。

刺激と言える物事が減り、何事も惰性的になりつつある自分を自分で戒めるしかないのである。

幸い、僕には継続出来そうな趣味がある。仲間がいる。この時ばかりは至福のひとつときである。だが、年間を通じてという理由にはいけない趣味である。では、残りの半年はどうするか。やはり、加齢と共に衰えた脳の活性化に務めるべきではないか。夏には体力増強、冬は脳力鍛錬。今の僕は

これに限る。平均寿命まで30年余り。死ぬまで自己研磨に努めたいと思う。そして一生金持ちには縁がないだろう僕でも、せめて時間の金持ちにはなりたいたいと考える。

