

「シニア活動講演会」に学ぶ (メルマガ 2021年10月号)

先月20日は敬老の日でした。メルマガ読者の皆様も新聞報道等をご覧になったことと思いますが、総務省が敬老の日に合わせて発表した65歳以上の高齢者の人口推計では、前年比22万人増の3640万人で、70歳以上は2852万人、80歳以上は1206万人とありました。高齢者の総人口に占める割合は29.1%で、世界的にも突出しているようです。

したがって、ひとり一人の健康で豊かな人生のためにも、社会の活性化のためにも、健康長寿社会の実現が重要だといえます。そこで、当財団ではシニア世代がいきいきと活動し生活するための課題を考える機会として「シニア活動講演会」を毎年開催しています。

今年度は、シニア登山家の林聰(はやしあきら)さんを講師にお迎えして、『登山と人生』と題してご講演をいただきました。林さんは登山歴48年。日本百名山、二百名山、三百名山を踏破され、キリマンジャロなど海外の山にも登頂されている登山家です。

「趣味を持ち、目標を持つことが老後の人生を豊かに楽しいものにする」という林さんのお話を伺いながら、私と同年であって憧れる人生を歩んでいることに感銘を覚えました。そこで私なりに学んだこと、大切に感じたことをご紹介します。

まず、第一には、48年もの間、目標を立ててチャレンジし続けていることです。日本百名山、二百名山、三百名山を踏破の後には、日本百高山(大体標高2600m以上の百の高山)や山梨百名山の踏破などの新たな目標を持ち続けて登山を続けられています。

第二には、目標実現に向けて安全な登山のために、日々の鍛錬、体力・健康保持に励んでいることです。林さんは一月に200km程度は走り、その成果を発揮して30回を超えるフルマラソンやハーフマラソンにも参加しているそうです。すごい努力だと感じました。

第三には、装備を十分整え、安全の知識や登山技術を身に着けていることです。登山は危険が伴うスポーツですから、それだけ事前の周到な準備と計画が重要なことでしょう。

第四には、登頂が全てではなく計画通り登頂し安全に下山したことで達成感を得ているという登山の仕方です。林さんは「いつも謙虚に、登らせてもらうという気持ちを忘れないようにしています」と述べられています。山との大切な向き合い方なのでしょう。

第五には、奥様と長年にわたりご一緒の登山「高齢夫婦が登る日本百名山」を続けられていることです。日頃の体力保持の方法はご夫婦で異なるそうですが、お二人で共通の趣味をもち、助け合いながら山行を続けている生き方に魅力を感じました。

私なりに感じたことを述べましたが、講演会にご参加された皆様には、それぞれにシニア世代の生き方において大切なことをお感じいただけたのではないかと思います。

さて、憧れているだけではなく、自分なりの趣味などを生かしながら、目標を立てて、生きがいを持ちながら高齢者と言われる時代をいきいきと豊かに歩んでいきたいものです。そのためには努力が必要で、努力の先にそれがあると思いました。健康・体力の大切さは頭では分かっている、ついつい運動を怠けてしまっている自らの生活を反省し、まずは目標を定め、計画的に取り組んでいこうと決意させられた講演会でした。(N.W)