

中学生の部 【最優秀賞】

長寿社会を生き抜くために

前橋市立木瀬中学校 1年

熊崎 優奈



私の祖父母は、八十才近い年齢だが、とてもパワフルだ。床屋さんの仕事を今でも現役でバリバリこなし、従業員の給料のことやお店の掃除など、すべて自分たちで行っている。また介護施設に行つて、寝たきりの高齢者の髪の毛を切る仕事をもしている。

「あと数年たつたら、おじいちゃんとおばあちゃんも施設に入つて、寝たきりになつて、今度は髪の毛を切つてもらう側になるのだろう。」

祖母は、笑いながらそう言つたこともあつた。私は祖父母が施設に入つたり寝たきりになつたりするイメージが全然わからなかつた。

なぜ、私の祖父母はこんなにも元気なのか考えてみた。「健康寿命」という言葉を聞いたことがある。辞書で調べてみたら、「健康上の問題で日常生活が制限されるところなく生活できる期間」ということだ。

この期間が長ければ長いほど、元気に活動しながら生きていくける期間が長いということだ。まさに私の祖父母は、今、健康寿命の中を生きている。

なぜ元氣でいられるのか。それは、祖父母の心も体も健康だからだろう。地域の床屋さんとして、いろいろな人と交流をもち、たくさんの人々に支えられ、時には支える側になつて生活してきた。また、祖父母は私の母を含めて四人の子供を育て、さらに九人の孫を育てる手伝いもしてきた。

それぞれに大変さがあつてきつと忙しかつただろうが、「孫に会うことが私たちの生きがいだよ。」とよく話していた。

また、祖父は毎朝散歩に出かけている。サイクリングロードで見つけたきれいな草花や美しい景色の写真を撮つて送つてくれる。祖母もイスの代わりにランスボールに乗つていて、腹筋や足の筋力をしつかりと意識して鍛えている。だからいつまでも二人で旅行に行つたり仕事をこなしたり、体力もかなり高いのだと気付いた。

私が高齢者になるときには、さらに状況は変化しているだろう。しかし、「寿命」を伸ばすのではなく、「健康寿命」を伸ばすために、今できることをしていきたいと思う。

「人間は二十歳くらいの体力・筋力によつて、五十歳の体力・筋力が決まる。」と母が言つていた。今私が体育や部活動や駅伝練習などで身体を鍛えていることは、三十年後の自分へのプレゼントでもあるのだと気付いた。また、五十歳で体力が高ければ、仕事をしながら子育てしたり、ずっとスポーツに親しんだりしながら体力を維持できることにもつながるのだろう。

「健康寿命を延ばすこと」これを一人ひとりが実践していけば、高齢者にも社会の担い手になつていつてもらうことができると考える。それが、より良い長寿社会に向けた一步なのだと思う。