

老人訓

「老後の1日は千金に値する」

貝原益軒 養生訓

老後は若き時より月日の早きこと10倍なれば、1日を10日とし、10日を100日とし、1月を1年とし、喜樂して、あたに日を暮らすべからず、つねに時、日を惜しむべし、心しずかに従容として余日を楽しみ、怒りなく、欲少なくして残軀を養うべし。老後1日も楽しまずしてむなしく過ごすは惜しむべし」老後の生きがいを支えるもの、一にこれ心身の健康である。

「

老後の三つの貯蓄

慶大教授 清家 篤

- 1 お金の貯蓄
- 2 能力の貯蓄 自己実現のために趣味や専門的な知識、技術
- 3 仲間の貯蓄 家族はもちろん同窓会や地域社会の友人は貴重な財産である。

自分の老後は、自分が保障する。事は一番大切な事である。

老後の自戒

- 1 経済的自立
- 2 健康
- 3 社会的なつながり
- 4 働くこと
- 5 若い人と交際する
- 6 オシヤレをする
- 7 捨てることに徹する

がんの検査は一年に1回

健康診断は健康な時に

緑のものを食べる

歩け歩け

煙草を飲まない

酒はいつでもやめられるように飲む

規則正しい生活

高齢者へ

ロバートNバトラ=

前向きで積極的な新しい価値を生かせ。

今世紀平均寿命は25歳伸びた。これは人類の歴史54年の寿命の延びに匹敵する。これを私は長寿革命と読んでいる。

老人10の主張

9, 15 NHK

- 1 健康に生きよう
- 2 老人医療の充実を
- 3 親子同居を願う
- 4 年金の増額を
- 5 今の若者を憂う
- 6 趣味に生きる
- 7 社会に尽くそう
- 8 出来ることは自分でやろう
- 9 老人ニ職場を
- 10 安楽に暮らそう

老人は三世に生きる

- 1 趣味と自分を打ち込めるものを
- 2 夫婦は一体となつて
- 3 子供に頼るな
- 4 家と財産を確立
- 5 孤独に耐える訓練

身（耳）の（脳）は（齒）目（眼）つ（爪）

70代から、健康の為に火災のためにも、禁煙 3倍楽しもう

人生は旅である。

歌人 加藤克巳

人生は旅である。その旅の歩みの果ての墓、墓は長い旅の果てに残された、その人の生の証（証し）である。

年寄り、老人

年寄りだということは、既にそれだけで病人である。とある医学書に書いてある
老人とは、死の問題に決着を着けることを要求されている人間なのだ。

人間なれば堪えがたし 真実一人は堪えがらし。 北原白秋

ADL（日常生活動作能力）を確保するよう努力すること

- 1 自分の服の着脱、入浴、トイレ、を自力で行う。
- 2 自分で食べる事が出来る。
- 3 他人と会話することが出来る。

人生はいきる目的さえあれば、どんな苦難にも耐えられる。

ニ-チエ

クラブブル

昭和女子大教授 外山滋比古

長生きの秘訣は、転ぶな、カゼ引くな、義理を欠け、に有りというのが有名である。体を大切にするにはいかにも消極的である。これだとひとりじっとして動かないのが一番ということになりそうだ。アメリカは積極的で“ 颯爽と老いよう ” とキャンペーンのリーダーが三原則を掲げた。いわく、招待は決して断わってはいけない。人をどんどん招け。恋いをせよ。恋いをせよとは烈しいが、好きな人、好きな事をもつていれば何時までも若々しくいられると、言うことだろう。何れにしても、引っ込んでいてはいけない。活動的にすることで精神的老化をさげようとするのがアメリカ流である。

年をとっても老い込まないためには、人とつきあうようにつとめる必要がある。なすこともなく、めいめいの時をもてあまして、孤独のうちに老いてゆくのは哀れである。仲間とともに過ごす時間がいかに楽しいものであるか。それがどんなに心身をリフレッシュするか。という点に社会としていち早く気づいたのはイギリスでイギリス独特のクラブは、レッキとした社交機関である。気のあったもの同志が集まって談論風発となれば、クラブブルな人間になれる。

生の充実

A、デ=ケン

死は人生の通過点の一つなのです。死を見つめつつ、いまよりよく生きることが、私達に与えられた使命です。死はいつでも突然に訪れます。その衝撃に負けないように、絶えず心の準備をして置くことが、生の充実につながる。

敗北にまかせぬ

仏、作家 ポーヴァール

老人が敗北に身を任せないためには、一つの方法がある。吾々の人生に意義を与えるような目的を追求し続ける事である。

。人生は死ぬまで、青春

生まれけり、死ぬまでは生きるなり。

実篤

① 僕らがそれと知らぬ間に、素早く近づく忍び足

老いという名の ろくでなし

老人の健康

生きていれば またくる花の春がくる。

天声人語 113, 7, 19

中国の健康 11 訓

少肉多采。 少塩多酢。 少糖多果。 少食多嚼。 少衣多眠。 少車多歩。
少煩多裕。 少念多笑。 少言多行。 少欲多施。 少煙少酒。

一 少 三 多

朝日「今日の問題」

韓国人記者から聞いた健康法「一少三多」とは、一少は飲食を少なくと言うことで、暴饮暴食を慎む事らしい。三多とは多動、多接、多忘、を心掛けよの意である。多動はよく動き回る多接は、付き合うあいてを限定せずに、老若男女、専門分野を超えて幅広く接する。多忘は、いやなこと、煩わしいことはどんどん忘れなさい。となるのだろう。

健康四多が長寿の秘訣

ソ連ウクライナ長寿の里

河野謙三氏がウクライナのきこりの一団が元気に焚き火で賑やかに談笑していたので、各自の年齢を聞いた所殆どが 80歳をこえ、矍鑠としていたのでその理由を尋ねたら、「なんでもない 四多だよ、汗を出す(多動)仲間とわいわい唾を出して話す(多接、多出)忙しく仕事におわれ(多忙)で病氣しない。

ヌルヌル食品

主婦 渡瀬 幸子

ヌルヌルしている食べものは総じて体に良い食品です。例えばモズク、ナマコ、ワカメ、ウナギ、ナメコ、ヤマイモ、などがそれです。昔から日本人はこれらの食品を食べていたので癌や成人病が少なく、腰がしっかり座り、忍耐力もあつた訳ですから、私たちがそれに習うべきでしょう。

鶴 亀 鶴 亀

鶴亀の命を保ち 生きたくば、つるつる飲まず、かめよかめかめ、口の中でかゆにする。

人生の永訣

徒然草

総て物事には、機嫌(時期、潮時)というものがあるから、それをうまく掴み、次いで(順序、手順)に逆らはぬよう心得べきだ。但し病をうけ、子を産み、死ぬることのみ、機嫌をはからず、ついで悪しきこと無し。

死期はついでを待たず、死は前よりしも来らず、かねて後ろに迫れり。人皆死あることも知らでまつこと、しかも急ならざるに覺えずして来る。

沖の干潟近くなれども、磯より潮の満つる如し。

今朝 私に食欲があるからと言って、夕飯時にも有ると 誰が保証するのだ。

(モンテニユ)

私は 水のようにやって来た そして風のように立ち去る。

私達は ある日 風のように 行方不明になる

老後の不安に付きまとう あの死をどうするのか

19世紀詩人(英) フィッツノジュラルド

「自分のために」

新渡戸 稲造

最悪の事態に備えて 心配の免疫をつくって置く

「永訣かくの如くに」

大岡 信

「個」 人と固いという意味で、個を表すようになったのは、人が死ぬとその死体は固くなり何にも感じることができなく一つのものになってしまうからだ

「仁」 人と二の組合わされ 人と人との(二人の関係)がお互いに触れ合い万物一体感の中に溶け込んで生きて行く。

人間はエピメティウス(後で知る)ものなのであり、到底プロメティウス(先に知る)ものたり得ないのである。

死は不可知性という主題は思えば、人類が死という現象に直面したそもその初めから、ずっと人類をとらえつづけてきたし、いまだに最も解き難き問題であり続けているのである。この解き難きは一言でいえば死の経験の不可能による。私達は経験し得る者は、どこまでいっても他者の死である。自己の死は経験である。

何年もたてば 私たち居なくなるわ。貴方も私たちの知っていた人達、今知っている人達も、之から知る人も、同じことよ、結局人生つて通り道のようなものよ。
大切なのは 長さでなくつて その間に何をしたかという事でしょう。人は一生かかつてやっと自分を造り上げるでしょうし、ある人はほんの何年かで自分の永遠の場所を見つけてしまうのだわ。

モラヴィアの死

(伊)文学 千種 堅

八〇才すぎた一人の老人が、看取る人もないまま孤独の死を迎えざるを得なかった。人間産まれるときも一人なら、死ぬときも一人、と俗に言われておるし、いや、生きている時だつて、本当は一人ではないか。 死に対しても別に恐怖感を抱くとか、特別な感慨を寄せる事はなく、自然現象として受けて居た。人間は花と同じで、産まれて、死んで行くそれだけのことで、後にはなににも残らない、と言っていたと聞く。

~~夢~~

大庭 みな子

古今東西 人間は不死を追い詰めて、あやしげなの不老不死の仙薬を作り、立派な墓をつくることに熱中した。
秦の始皇帝の兵馬桶、エジプトのピラミッドに、びつくりするには及ばない。現代人は年をとる程、飲む薬をふやし、制癌剤を開発するものは栄え、臓器をつけ替える者は脚光を浴びる。長生きは病気の一種といった深沢七郎の姿がしみじみ思い出される。
死を避ける努力でなく、如何に死を迎えるか、或いは死を忘れるかという問題だ。生と死はひとつづきのもので死があれば生があり、生があれば死があるのだから、それらを特別切り離して考えないことにしている。
からだのどこかが壊れた感じがする。あゝ わたしの命の先にあるどこかで生きている幼いものが伸びている、と思えば良い。

現代不老不死物語

中島 みち

200万年の間 人間は20才たらずで、死んでいたようだ。紀元前500年頃でも、まだ平均死亡年令は17.8才であった。そしてつい此の1900年頃でも平均35才~40才で人は死んだ。
今 先進国といわれる国では平均死亡年令派70才を越える。
非常に大きなショックを受けて、一夜にして老いさらばえてしまった人というのをごくまれにであるが確かに見かける。人間の体内に老化管理機構があつて年を経なくても何かのショックで管理機構が壊れると老化が早くなるのではないか、という事を想像させる。

「生命とは、死に抵抗する機能の集成である」

大昔から今に至るまで、寿命は決して変わっていない。寿命は人類という種に一定のもので年々変わっているのは平均死亡年齢だ

充実した生活で生をおわる

スタンフォード大学ヘイブリック教授

「人間の平均死亡年齢はガンの完全治癒を仮定すれば4年のびる、心臓で8年脳卒中で2年この三大キラ-とその関連病全部の克服で27,5年延びると言う。

細胞全体の老化が遅れば、老人病が起きてくるのも遅れるのではないか。

「いたずらに齢を重ねても肉体的、精神的に老衰していけば、その人間にとっても不幸なばかりでなく、社会に取っても大きな負担となる

「心も肉体も若若しく長生きして生を楽しみ、ある日、忽然として生を終わる。これは理想的な生き方であろう。又 この昔話は同世代の人間が死んでしまつては自分だけひとり長生きしても、そこに幸せはない。人は一人で生きられないというふかい示唆を与える。

病苦、貧窮、孤独、無目的の晩年を迎えず充実した生活で生を終わる。

如何に死すか

仏 モラリスト モンテ-ニュ

どこで死が 吾 吾を待っているか確かではないのだ。吾 吾のほうに至る処でそれを待とうではないか。死を あらかじめ思いみることは、自由をあらかじめ思い見る事だ死ぬことを学んだ者は、隷従することを忘れた者だ。如何に死ぬかを知ることはあらゆる隷属と束縛から吾、吾を解き話す。

生に終わりは無い

英哲学者 ルウドイッヒ

「所で、死は生の出来事では無い。人は死を体験することは出来ない。もしも永遠とは限りない時間的持続ではなしに無時間性の事であると考えたら、現在のうちに生きている人は永遠に生きていることになる。我らの生に終わりは無い。我らの視野に限りは無いのと同じように。

世界の名著 より

「典型」

自伝詩の一節

高村光太郎

「余命 いくばく も無いのが おれを緊張させる

おれの一刻 は 一年にあたり 時間の密度はプラチナだ」

哲学

「哲学すること それはどのように死ぬかを学ぶこと」

エセ-第20章

「哲学すること 死の用意をする事にほかならない」

ローマ政治家 キケロ

何を喪ったか

山崎 正和

いったい人間は個体を越えた生命の永続性を信じる事なしに生きてゆける動物なのだろうか。いうまでもなく人間は死すべき存在なのだが、それならば われわれは自分を生き越える生命をもたないで死んでゆける動物なのだろうか

人間は豊かに生きるこどだけでは十分ではなく同時に又豊かに死ぬ為の条件を持たねばならない。

生きがいとは、いうまでもなく豊かな生活を持つ事でなく むしろ何かしら「そのために死ぬことのできるもの」を持つ事だと言える。

言い換えれば、旺盛な自分の生命の内部に「死」を発見することであり、そのイメージを媒介にして自分の生き越えるものを予感する感覚だといっても良い。

生きがいの喪失によって充実感がなくなる。心の満足がない限り人間は不満をもつ動物なのである。

生きがいのえられる手段をなるべく自己の内部で蓄えておくことは老後の安全対策の中でも可成大事な事と思う。

長い夜の牧歌

「関白」 天野 忠

お前は絶対に 俺よりさきに死んではならん
俺の後ならいつでもかまわん

私が先に死んだらあなたよ ずいぶん困るでしょうね
でも私の方が先に呆けるかも知れませんよ

お前は絶対に 俺より先に呆けてはならん
俺が死んでからなら何時でもかまわん

でも 二人一緒に呆けたら どうか知らん
そこ迄は 未だ 考えておらん