

新しい時代

5月1日より、新しい元号「令和」の時代が始まりました。改元を少し前にした桜の季節、大正一桁生まれの利用者様のお宅に訪問しました。

大正～昭和～平成～令和と、4つの時代を跨いでなお、お元気に過ごされている100歳を超える方です。移動に歩行器は使っておられますが、トイレにも自分で行き、3度の食事もしっかりと摂られています。元気の秘訣をお聞きしたところ、「さあねえ、分かんないねえ。何だろねえ。」と笑って答えられました。人生100年の時代と言われる現代ですが、食べる物や生活背景は大正・昭和の頃とは大きく異なっています。医療の進歩によって寿命は延びていますが、この利用者様のように、自分のことをある程度は自分でできる“健康寿命”というものが、本当に大切なんだなと実感しました。

そして、その健康寿命を延ばすべく、さっそくその日から、毎朝の野菜ジュースと寝る前の養命酒を欠かさず摂ることに決めました！（なんと、今もまだ続いています）
新しい令和の時代が、日本の全ての人にとって、いい時代になることを願いたいですね！（2019年5月）

