健康常識を疑え！⑤

シニアによるシニアのための健康術

残りの人生の〝設計図〟を作る

高齢者になると「終活」ということが言われます。一方では「人生100歳時代」ともいわれます。日本人の平均寿命がどんどん伸びていることは事実で、まだまだ先は長いのです。

従ってこれからの人生を「余生」という残された時間として漫然と生きるのではなく、これからの時間として再設計することは、「健康長寿」のために極めて重要です。

そうした意味では終活のための「エンディングノート」ではなく、これから自分はどういう目標に向かっていくかの〝設計図〟を作成するほうが、ずっと前向きに考えることができます。

死後のことが気になる人は、設計図の一部として入れておけば、これからもっとアクティブに生きていくことができるのではないでしょうか。

若いころは生活基盤を確保するための就業を中心に日々の生活を組み立ててきました。シニアの場合は1人ひとりの事情が異なります。現在の健康状態、家族関係などを踏まえた上で、これまでの仕事や趣味の経験を生かすのか、あるいは、やりたくてもできなかったことを優先するのか、人それぞれでしょう。

設計図を描いても、必ずしも自分の思い通りにはならないかもしれません。そうであったとしても、やはり自分の人生は自分で決めたいものです。医師に言われるがまま、家族の顔色をうかがって、世間はこんなものだから、といった考えで老後を考えると、亡くなる直前に後悔することになります。

シニアこそネットを使いこなすべきだ

そこで重要なのが、世の中にあふれる情報の取捨選択術です。

シニア世代が慣れ親しんできた新聞・雑誌・書籍などの活字やテレビの中にもすぐれた情報はありますが、情報量、鮮度、多様性、スピードにおいてはインターネットが勝っています。

問題はネット情報が、従来型メディア以上に玉石混交で、なおかつ、パソコンやタブレット、スマートフォンの使用状況に応じて、AI（人工知能）が勝手に、閲覧者の嗜好を探り当てて、提供する情報の取捨選択をしてしまうことです。

あえてAIに抗う―というと難しいことのようですが、意識的に自分の考えとは対立する意見や情報についても検索してみることをおすすめします。

放っておくと一面的な情報ばかりが届きます。例えばニュースサイトでスポーツ関連のニュースばかり見ていると、好みのスポーツのジャンルまで勝手にカスタマイズ（個人用設定）されてしまいます。

もう1つ、大事なのは情報の出どころ、筆者の意図など、情報の背景を考えながら読んでみることです。日本人はクリティカルシンキング（前提を疑う考え方）が苦手といわれますが、ネット時代、ますます必要です。

疑う、ということで言えばその健康・医療情報にエビデンス（根拠）はあるのかということも確かめることも大切です。エビデンスを自分で探すといったことも、ネット時代には簡単にできるようになりました。少々めんどうでも原典にあたったり、「だれが言い出したことなのか」の出どころを突き止めたりする時間があるのは、シニアの最大のメリットです。

情報は自分で取りにいきましょう。

（ディレクトフォース江村泰一）

＝おわり

【21日（月）から「高血糖が招くやっかいな病気」を連載します】

一般社団法人ディレクトフォース（DF、東京都港区、段谷芳彦代表理事）は、「社会の役に立ち、生きがいを感じる」ことを目的として設立。産学官出身のOB・OG約600人が、「社会貢献と研鑽」「企業支援」「交流交友」の3つの活動を柱に幅広い分野で活躍中。今年9月、創立20周年を迎え、『DF流 健康長寿の知恵～あなたの健康常識ここが違っていませんか～』（クエーサー出版）を刊行した。

自分の「居場所」を取り戻せ！

50代からの俺活入門

おれかつ

俺を主語にした活動を楽しみ、自分の居場所を取り戻す。それが「俺活」の目的だ。誇りを失いかけた人が「自分を取り戻す」ためのセルフプロデュースとも言える。

しかし、「では、何をすればいいのか？」と迷う人も多い。今回は、夕刊フジと共同で運営する「俺活コミュニティ」メンバーたちの活動について紹介したい。ご自身の俺活のヒントにしていただきたい。

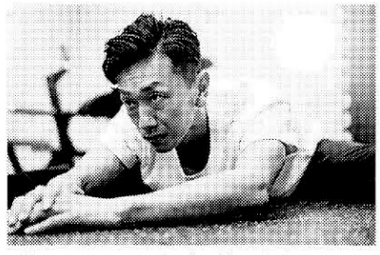
「俺の居場所」はこうしてつくる！

■登山ライフを楽しむ旅行会社勤務バイカー

登山は足腰が強くなり、ダイエットにも効果的だ。登山愛好家にしてバイカーのAさんは毎週末、お気に入りのバイクで登山口近くまで向かい、登山ライフを満喫している。「誰に気も使わず、わがままに1日を過ごせます」と語るAさんのインスタは〝男のロマン〟が満載だ。

■書籍出版、連載を楽しむ広告クリエイター

広告会社に勤めるBさんは、自分の本を出版。副業禁止なので印税はすべて本の宣伝に充て、講演やワークショップもすべて無償で行っている。「ゼロからコンテンツを生み出し、それが読者の心に刺さり、感想などを言われる瞬間がとても幸せ」というBさん。定年退職後はプロ作家になることを決めている。



■格闘技エクササイズを楽しみジム運営も楽しむ元銀行マン

キックボクシングジムのエクササイズクラスに通うCさんは、元銀行マン。毎週末、ジムに通って汗を流し、20代や30代の人たちとも楽しく語らう。その趣味が高じ、自宅の1Fをパーソナルトレーニングジムに改装した。ジムに通う現役会社員の仕事の悩みにも応えているという。

■人気ファッションスタイリストになったアパレルマン

アパレル業界を渡り歩いたDさんは、ファッションスタイリストとして「ビジネスマンの身だしなみ」に関する書籍出版や講演を行っている。「50代や60代こそ、粋なファッションを身につけてアクティブに人生を楽しんでほしい」と語るDさんは「俺活コミュニティ」メンバーのファッションセンス向上にも大活躍中だ。

■ダンスの楽しさを教える元商社マン経営者

元商社マンのEさんは現在70代。現在は経営コンサルティング事業を行っているが、その一方で「サルサ」のダンサーとしてショーに出たり、初心者にレクチャーしている。「50代の頃よりも、今のほうが若々しいかもしれません」と語るEさんは俺活メンバーにとって憧れの存在だ。

■ヨット&クルージングライフを楽しむメディアマン

ヨットやクルーザーは金持ちじゃないと持てない、と思うのは早計。毎月ゴルフに行ける程度のお金があれば、購入や維持は可能だ。サブスクのレンタルボートやヨットもあるし、仲間数人で中古ヨットを買うという手もある。Fさんは毎週末、20―40代の男女と海に繰り出し、ヨット遊びを楽しんでいる。50代で船舶免許を取得したFさんは「若さを保ち、あらゆる世代と遊べるセンスを維持できています」と誇らしげに語っている。

筆者主宰のフェイスブック無料グループ「50歳からの俺活コミュニティ」では50代男性の生き方をZoom会合などで語り合っています。参加者を募集中。㊨のQRコードからアクセスしてください。

潮凪洋介（しおなぎ・ようすけ）　エッセイスト・作家。「男の色気のつくり方」「もういい人になるのはやめなさい」など著書73冊（計172万部）。ライフワーククリエイト協会を設立し、「〝サードプレイス〟で好きなライフワークをしよう」をテーマに講演。毎朝8時、「自分の壁の壊し方」無料メルマガ配信中（https://shionagi-academy.jp/）。