

継続力で生きる

依然出口の見えないコロナ禍でステイホーム、巣ごもり生活を強いられている皆さん。閉塞感を脱して生活の満足度をあげるために新しいことに挑戦している人も多いようだ。家の中でできる筋トレやキャリアアップのための勉強、それに料理作りなどが人気上位にある。

それが一時しのぎでなくライフスタイルに溶け込めば「災い転じて福となす」良いことばかり。こうした取組みを、「生活様式化」するということは、つまり「チャレンジ → ルーチン化 → 日々継続」することに他ならない。

とはいえ、それには気力・体力の並々ならぬエネルギー＝「継続力」を要し、大概はここで挫折(三日坊主)してしまう。

私も、定年を境に、A4一ページにわたる新規挑戦リストを作ったが、作っただけで満足してお蔵入り。そんな浮ついた動機でなく、コロナ禍のように「必要に迫られる」という背景がないと「継続力」も湧いてこないようだ。

そして今。私がなけなしの「継続力」を費やしているものの中で定量的に説明できるルーチンワークを、自慢げ過ぎて鼻白まれることを承知で紹介したい。

1. 英会話 独習

8年前にマッターホルン登頂を目標にして以来、毎朝トイレに座る時からの英会話文例集のリピーター独習を始めた。テキストは4種類1170文例。毎日2種類数ページずつの音読を繰返し、3カ月位で一巡。ある文例集は現在30回目にトライ中。来年5月のワールドマスタース2021でのボランティアに活したい。しかし英会話の実力UPは期待薄で認知症予防効果のみ。

2. 食事メニュー記録とレシピ蓄積

2015年3月から娘と孫のメシ炊き・フロ炊き・洗濯の「死ンデレラ爺」を余儀なくされているが、特に食事は飽きのこない栄養満点の食事をと、毎日工夫・提供したメニューを日々記録し、自他評価も加えレシピと共にパソコンに入力。8月29日現在でEXCEL上のメニューは2365日分、レシピは1855本。これは子供たちに遺すホームヘリテージになるかも。

3. デイリー筋トレ

19年間の単身赴任で損なわれた体型と体力を戻すべく、定年後から独自メニューで筋トレ開始。オイルショック時、現物ボーナス支給された4kg鉄アレー2本を道具にスモールメニューから取り組み、少しずつメニューを強化。現在は毎日20分、200回の腕立て伏せから4種類1700回のダンベル運動と50kgの握カグリップ700回を消化。書くだけでシンド。

4. 「思いの日々」

2015年3月に妻が他界したとき、親友が当時のNHK朝ドラ「マッサン」で印象的だったという次のフレーズを贈ってくれた。「一日に一度、私のことを思い出して下さい。そしてお休みなさいと言って下さい」。これは主人公の妻エリーが書き遺した言葉。人は2度死ぬ、そうさせないためにそれ以来、每晚1ページ、妻を脳裏に描きながら「思いの日々」というノートを綴ってきた。このノートが今、33冊、棚に並んでいる。ソノ後の心の軌跡である。

かように、声に出す、体を動かす、字を書く、指を使う、キーボードを打つ、頭を絞る、こうした刺激の「繰返し」が私の「健康寿命の源泉」となっている。すなわち「継続力」が今の私を支え、生かしてくれていると痛切に思う。

多分、加齢とともに日々のルーチンは徐々にシュリンクしていくのだろう。

それはそれで良し。

人生「ケ・セラ・セラ〜♪♪」だ。

<近影：アインシュタイン展にて>

