

「シニア世代の生き方革命」の出版

—第7回「CLインストラクターの会」発表から—

芹澤幸彦

スリーウイングス株式会社

<http://www.3ws3.com/>

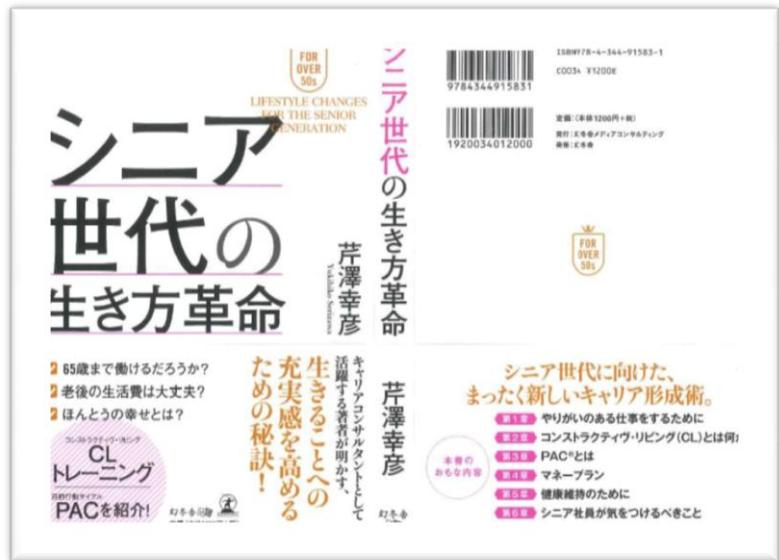
「シニア世代の生き方革命」の出版

4月23日幻冬舎発行

基本的な内容

1. 目的、行動の大切さを訴える。

ファイナンシャルプランナーが主張する定年後4千万円ないと生きていけないことへの反論…お金があっても生きる目的がないとすぐにお金を失うだけではないか。実際にオレオレ詐欺とか振り込め詐欺に引っかかる大金を簡単に失うニュースをよく聞く。生きる目的を明確にして生きる方が人生の充実感を高める。収入を多く得て有料老人ホームに入つても、目的ある生き方でなければ意味がないのでは。



特養老人ホームを訪れた時、ほとんど全員が車椅子に座ったままの状態。老人たちは介護されるままで、ぼーとした顔つきだった。この受け身の状態を見て、このような生き方でいいのかと疑問に思った。特養は要介護の高い人が入る施設であることを知らない人が多い。特養に入居するのはいくらかかるので、私は入れないと言っている人もいる。特養に入るのが人生の目的なのか。老人ホームなどの情報を記載し、どう生きるべきかを考えることを提案。

2. 年金についての知識、実際をほとんどの人は知らず、受け身的に対応している人が多い。

基礎年金は40年間払い続けると65歳になって満額もらうことが出来る。しかし以前より、月額は下がっているのが現状。ところが現在の中高年は、大学在学中は払っていない人が殆ど（つまり満額もらえない）。自営業の人は、ある一定期間払えなかった不足の年金を60過ぎてから市役所に申請し、不足分を支払えば月額6万5千円弱の満額の年金が受けられることを知らない人が多い。自営業の人は経営が苦しい時は支払っていない人が多い。だから満額もらっていない人が非常に多いと聞く。また繰り下げを（65歳から支給を受けずに、例えば70歳からもらう）行うと6万5千円弱の年金が42倍になる。しかし、83歳まで生きないと損（正しい情報を得て判断することが大事）。

日本の社会保険労務士やファイナンシャルプランナーはもっと継続して働くことを推奨し、これらの事を教えるべきだと思う。高齢化社会という時代に年金に関する情報をもっと広めるべきと思い、この本で詳しく情報提供している。

3. 人生に実際に役立つ方法—CLトレーニング、内観、PAC

4. 著者自身の体験—スポーツは正しいフォームで走り、ゴルフボールを打つことが求められる。それを知らないと故障し、スポーツをやる気がなくなったりする。どんなスポーツも正しいやり方を専門家から教わり、楽しく運動することが大事だ。著者自身もマラソンで故障を繰り返し、正しい

フォームで走れるようになった時、記録も上がると同時に人に対して教えることが出来るようになった。ゴルフはまだまだだが、マラソンは他の人に指導ができるレベルになったと思う。また高齢になっても健康を維持するためのアドバイスとして、例えば、一日1万歩ではなく、8000歩。さらに汗をかくほどの中強度の20分の（早歩き）運動が健康の維持、ガンやうつ病を防ぐことも実証されている。故障したり、失敗を活かし、それを乗り越え、より良いやり方が見つかる。

本を出版して良かったこと

出版したこと、編集者に文章の書き方を細かく指導され、一生の宝物のように書き方の勉強になりよくわかった。書いたものを編集者に出した当初は真っ赤に修正されて返ってきた。詳細に指摘され、文章はどう書いたら上手くなるかがわかった。

充実したマラソンを走る



この写真にある私は65才、3時間半走った直後だ。周囲の若い人は疲れた様子。日ごろの訓練ときちんとした指導を受けることがだいじ。現在私はオリンピックに出たこともある宇佐美コーチの指導を受けている。その指導の効果は、42.195kmを毎1km5分、速い時で1キロを4分49秒、一番遅い時で1キロを5分08秒で走った。1秒の差もなく走った。偶然ではなく奇跡とも言える。その結果を知った喜びの顔がこの写真。久しぶりに気持ちよく走れた。

・平成30年1月28日勝田マラソン：3時間31分12秒（全日本マラソンランキング57位）

よくマラソンは35kmで速度が落ちると言う。これまで走ったマラソンはその通りだった。後の7kmは違う違うの体で応援の声も耳に入らず、歩くほどの速度であえてゴールを切った。それでも3時間19分の記録だった。コーチはこの状態はガス欠だと言い、ガス欠にならない指導を受けた。

今回は今までとの違いは、途中でサプリメントを10キロ毎に飲んだことと、35キロ過ぎにアミノ酸を飲んだこと。また朝はおにぎり3個、バナナ1本、シャークリーム1個と水1ℓ、コーヒーを飲んでコーチの言うガス欠にならないように意識したこと。アドバイスどおりにして走ってみたら先のように最後までコンスタントに走れた。

65歳でもこのような目標を持って活動すると、記録より達成感、充実感が大きい。NHKでセンテナリアン（100歳以上の人）を特集した時、日野原重明さんは105歳でありながら「僕は今が一番楽しいんです」とおっしゃっていた。

長生きは年齢の長さではなく、70歳には70歳の85歳には85歳の、95歳には95歳のそのときが一番いいと思える楽しさを実感できるのが本当の長生きの意味ではないか。マラソンの記録結果は以前より落ちたが、コーチの指導どおりに一つ一つ目標をクリアした今回の目標達成感は初めて味わった感動だった。年を取ってもできるということはすばらしい。昨年の記録は3時間38分で全日本64歳のマラソンランキングで96位。来年のマラソン目標は50位切りを目指そうと意欲が湧く。どんな状況にあっても、自身の状態に合った「どう生きたらいいか」という前向きな姿勢がだいじと思う。（神奈川県鎌倉市CLインストラクター）

目次へ戻る