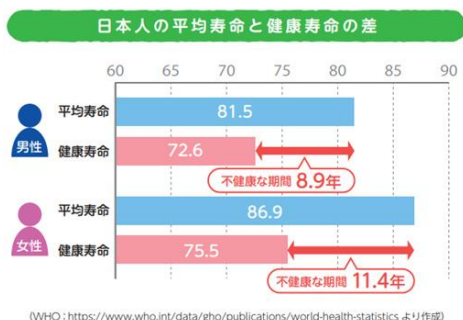


り日頃の備えは大切だなあと改めて
思いました。

健康寿命と友だち作り

最近、「まあ、そういうことだなあ」と思ったことがありました。それが寿命の話です。

聞いたことがある方も多いと思いますが、日本人は男性より女性の方が寿命が長く、健康寿命（元気で活動できる年齢）も長いです。ここに



すべてがある
と思います。男
性は女性を見
習えばいい！
診療室の待
合室でもそう
です。女性の方

が2、3人集まるとお話が進んだり
しますが、男性が何人いても…。も
ちろんわかります。僕もそうですか
ら。

男性の趣味と言えば、読書（図書
館）、カメラ、映画鑑賞、ウォーキ
ングなど。もちろんこれらが悪いわ
けではありません。しかし、一人で
完結できてしまうのです。図書館に
半年通っても友達一人できない人は
たくさんいます。一方、女性の趣味
で多いのはコーラスや料理、旅行な
ど。お仲間の方と楽しくやられてい
る光景が目につかびます。しかも、
発声や運動などがセットになってい
るじゃないですか！

ポイントは、小学1年生と同じで
「友達100人できるかな？」なの
です。男性は高齢になるほど友だち
作りが下手になります。結局、学生

時代からの友人といつまでもつるむ
ことになります。推測ですが、会社
勤務のときは上司、部下であって友
だち作りをしてこなかったせいじゃ
ないかと思えます。

男性が女性を見習って同じことを
するというのは難しいと思います。
だったら：飲んじゃえ！仕事もなく、
時間があるのでから昼からだって
飲む時間もあります。24時間営業
で飲む場所もあります。図書館帰りに
誰か誘って飲み会やって、友だち
作っていくのもいいじゃないですか。
そんな仲間たちで読書サークルが出
来たらもっといいじゃないですか。

今の若い男性はスマートですから
心配ないかもしれませ
んが、昭和の男性の皆様、
たくさん友だちを作り
ましょう！

