

昨年夏にも新聞に面白い記事が出ていました。「病は気からのメカニズム解明」というタイトルでした。もちろん動物実験ですがストレスと脳内の炎症により突然死もあったとのこと。もし、摂生をストレスと感じるとしたら…

人間の体は機械ではないのでいろんな因子が複雑に絡み合っていることは容易に想像できます。やはり、自分の体を守るのは自分しかいないんですよね。

### 男のコミュニティ

僕も男ですからよくわかりますが、女性の社交能力の高さは尊敬に値するものがあります。年齢に限らないとは思いますが、特に高齢になつてからはその差は歴然としてきます。

例えば地域のケアカフェやサロンなど参加している方の多くは、いや、ほとんどは…いや、全員が…女性です。まあ、自分自身のことを考えてもそうなるだろうなあと思います。じゃあ、男性はどこで何をしているのか？正直、うちにこもってテレビでも見ているのかなあと思っていました。

先日、訪問の合間に時間調整で区立図書館に入りました。個人的に大学の図書館で調べ物をする以外に図書館を利用しないのでほぼほぼ初体験。そしてびっくり！おじさんワールド！「ここにいた！」と叫びそうになりました。

後日、地域の街づくりなどで有名な方とご一緒する機会があったのでお話してみると、「男は社会的な意味あることに興味はあるが、全員で歌

を歌ったり踊ったりなんてことではついてこない」とのこと。わが身を考えて大きくうなずきました。

そう考えると、七十歳以上男性限定の世の中を良くする会社をつくる、なんていいですよ。定年は百歳、その後は希望で再雇用とか。もちろん利益を出すためにそれぞれの知恵を出し合わなければなりません。

世間では、男は仕事に出ないって地域のコミュニティに入っていないから定年後苦勞するって言われますが、おそらく、仕事がなくても同じだと思います。

ま、この問題、真剣に考えなければ自分事ですから！

