

# 九十歳をどう生きるか

秋山喜文

親しくしている後輩からいわれた

「今年は数え年で九十歳になるのですね」

まさにそのとおり

普段は意識しないで毎日の雑事をこなしているが

一寸きつい仕事をするとうるまひが痛くなり

とんとんと腰をたたかねばならなくなる

もう無理はできない

自分の身体をだましました

何とか自分でできる仕事を片付けているのだ

同年の人でも身体の痛みを避けるため  
じっと終日椅子に座っている人もいる  
仕方がないことだ

自分の身体と相談して仕事するほかない  
もう無理はきかない

身体だけではない

あたまも身体以上に無理がきかなくなっている

「ど忘れ」「かん違い」などなど

とんでもない失敗をやらかしたりする

これからどんなペースで生活していくか  
やりそこなわないように

真剣に自分の限界をわきまえ

じっくりと九十歳の坂道を登って行こう  
今できることをやって行くほかない