

夏休みに読んだ本

今年は7月末に遅い梅雨明け後、連日30度を超える猛暑日となった。各地で熱中症で倒れる人のニュースがありました。私はお墓参りやお盆にお寺にも参らず、外出はできるだけ控えて静かに家にいるのが一番いいようでした。しかしエアコンを入れないと眠れない夜中には悩まされました。

この夏お盆の休みの間などに読んだ本で興味があり、少々生き方の参考になったものを紹介します。

●『心を強くする』サーシャ・バイン著 飛鳥出版社・・・プロ女子テニス選手の大坂なおみを世界ランキング1位へ導いたコーチが教えたこと、メンタル強化の50のルールとサブタイトルがついている。人生の最高峰を挑戦する人の力の発揮のしかた、それは自分にとって人生の最高齢期、最晩年を迎える者にも参考になる、共通することがあるように思えた。

No.25「カモン！」の法則…ボディーランゲージで自分の脳をだませる。声を出し手足を積極的に動かせば、頭脳はだまされて前向きになり認知・思考回路が働くようになる。大きな声を出すことと、積極的にコミュニケーションをとることが大事と。メールで顔文字、LINEで絵文字などを使うのもポジティブ思考につながる。

●『死ぬまで歩きたい！』人生100年時代と足病医学 久道勝也著 大和書房

米国では歯科医と同じ数の足病科の病院があるそうだ。自分で歩けなくなるということは人生の終末を迎えることだ。自分で「歩行」ができない→「排泄」ができない→「食事」ができない、この3階段を進むようになるとき介護の世話になる。若い時から疾病予防が大事であるが、75歳を過ぎたら介護予防にお金を掛けなさいという。

超高齢者社会を迎えている日本は、75歳をターニングポイントとしてセカンド・ライフを考えなさいといわれる。日本老年学会では、次のような提言をしている。

65歳～74歳…准高齢者 (pre-old)

75歳～89歳…高齢者 (old)

90歳～ …超高齢者 (super-old)

後期高齢者というお役所の言葉に迷わされることなく、元気な高齢者でありたい。

●『仏像のみかた』水野慶三郎著 講談社

7月11日日立市郷土博物館で「美術ー楽しい仏像の見方」と題して六渡優里さんのお話を聞いた。仏像は仏足石からはじまり2世紀はじめにガンダーラ地方で仏像が登場する。中国、韓国を通じて6世紀に日本へ仏教は伝来する。郷土博物館にも江戸時代の阿弥陀如来坐像などがある。

紹介された本は第一線の仏像研究家の書かれた最新本で、仏像の見方を多くの写真や絵を用いて大変分かり易く解説してくれている。