

元気の極意

「か・き・く・け・こ」で 生き生きと暮らす

いつまでも生き生きと暮らすには常に何かを意識していないと、なかなかそのようにいかないものです。元気で生き生きと暮らすコツとして「か・き・く・け・こ」を紹介します。

か …… 感動・感激をする

き …… 興味をもつ

く …… 工夫をする

け …… 健康を意識する

こ …… 恋をする



書き出してみると特に難しいことではないのですが、意識しないと何もしないまま流されてしまうものです。どんな気持ちでどうすれば実行できるか私なりに表現してみます。

まず「か **感動・感激をする**」ですが、テレビのドラマやニュースで感動・感激のシーンを見たり、外へ出かけて「ショー」や「舞台」を観たり、野球やサッカー等のスポーツ観戦でホームランやシュートシーンをみて感動・感激することを味わう時間を能動的に持ち続ける。要するに閉じこもらず、積極的に外に出かけるなどして、そういう機会を多くもつことです。

「き **興味をもつ**」は、人それぞれ生きてきた中で興味のあるものないもの決まってきたいると思いますが、更にもう一つ、二つ興味の持てるようなものを見つけ出す気持ちで行動することです。例えばテレビや新聞の通販で様々な新商品が紹介されていますが、効能等を、興味をもって見てみる。場合によっては買って使ってみる。街へ出て人だかりがしている、何だろうと関心、興味をもって覗いてみる。新しいビルが建てば行ってみる。新しい知識を得たり、何か刺激があったりするものから、自分自身が活性化します。



「く **工夫をする**」は、何事もちょっと工夫をしてみる、家の近所をいつも同じコースで散歩していたら、コースを変えてみる、入ったことのない路地に入ってみる。そうすると新しい景色や庭先、玄関先の珍しい花や野草、野鳥に出会えるかも、入ってみたい食堂や買ってみたいケーキや和菓子の店があるかもしれない。料理をするにしても、いつもと同じでなく料理番組を見たり、本でレシピを見たり、いつもと違う一手間をかけてみる。そうすることで脳が活性化されます。

「け **健康を意識する**」は、いつもでも健康でいるためにはどうすればよいか、いつでもどこでもできる健康を維持するちょっとしたことが、取り入れられないか、やれないか、意識をしながら表現していると、人との対話の中でこんな健康法があるよと教えてもらったり、新聞・週刊誌・雑誌でそれに関する記事等で目にし、取り込んでやってみようかということになります。



「こ **恋をする**」は、人に恋するのがワクワクして一番ですが、年齢によって相手によって、それなりに難しさがあります。周りを見回し人間として魅力のある人、尊敬できる人、目標にしたい人など、その人の行動や考え方をよく観察して少しでもこの人に近づこうと、参考にするのもよいと思います。愛犬や愛猫等のペットに恋するのも、好きなスポーツ選手や俳優、歌手等にテレビやスクリーン上、舞台上、活躍場面をみてときめくのも、又趣味のカメラやスケッチ、カラオケ、読書、映画、園芸等にのめり込むぐらいの恋をしても良いのでは。



何れもいちいちしんどい、面倒くさいと云って何もしないよりも、常に意識をもって、ある種の刺激を求めるちょっとした行動に出れば、心身ともに健康で生き活きと暮らせるのではないのでしょうか。



長嶺 堅二郎