



早寝早起きをしませんか？



村井俊治

老人になると自然に早寝早起きをするようになります。しかし、同年齢の仲間と話していると、私たち夫婦以外は、遅寝遅起きのようです。私たちの平均は、夜は9時半から10時くらいに寝ます。9時すぎると、長い間習慣になっている「モミッコ」をします。マッサージの交換をするのです。私が先に家内を揉まないで、私が寝てしまうことを怖れて、私が先に家内を揉みます。家内は肩甲骨付近が凝っていますし、私は常に腰が凝っています。マッサージを毎日すると、体の異常に気づきます。我々は定期健康診断もしていませんし、生命保険にも加入していませんから、毎晩のマッサージは体調チェックという重要な意味を持ちます。

起きるのは常に私が先に起きます。残念ながら朝まで通して寝られることはとても少ないです。夜中の2時半か3時ごろトイレで起きてしまいます。同じごろ家内が目を覚ましたときは、布団の中でマッサージの交換をします。これで家内は寝につき、私は本を読んだあと寝ます。家内が先に目を覚まして私が後で目を覚ますと「ああ、良かった」と言います。マッサージをしてもらえるからです。4時半から5時半の間くらいに私は目が覚めます。そっと起きて、メールを見て必ずその日のうちに返事をします。家内は布団の中でヌクヌク暖まっているのが好きですので、起こしません。

朝の7時前に、私は朝食の準備をします。私が開発した「健康朝食」です。無農薬の玄米を粉粒状にしたものに、水、煮干の粉、味噌を加えて作ったお粥です。できた頃、家内を起こします。一人で起きてくるときが最近多くなりました。私が朝食の準備をしている間に家内は、ベランダで布団を干すための手すりの掃除などをします。

7時半ごろには朝食を終えてしまいます。私は、テレビを見ながら新聞を読んで一休みします。8時頃、晴れた日はベランダで布団を干します。雨のときや曇っているときは布団をたたみます。

外で宴会やパーティーがあって、夜の10時ごろ帰宅することがたまにあります。すぐにお風呂に入り、恒例のマッサージをすると、11時近くなりすごく遅く寝たような気になります。65才過ぎてからは、パーティーの2次会は行かないことにしています。8時半に都内を出ても八王子の我が家に着くのは10時になってしまいます。楽しさを多少犠牲にしないと、早寝早起きの体調管理はできません。老人になったら、ハメをはずしていけないと自戒します。いつものように、いつものことを繰り返す生活は、とても大切なのですが、ちょっと我慢が必要です。

早寝早起きをしませんか？

