

作成: 芝崎

66. シニアになって失敗ばかり篇: 「えっ」と! 驚くケースが増える!! その2

- (1) スマホを充電しようと、コードをコンセントにつなぐ。これで大丈夫と他のことをし、時間を見てもう充電完了か見ると、充電されていない。「えっ」と! よく見ると、5口のコンセントとそれに全体のスイッチがあった。これをONしないと充電されず。再度、充電待ちとなる。
- (2) 天気が怪しい日はスマホで天気予報を確認、夕方に☔の予報、リックのサイドに傘を入れる... 予報があたり、傘を入れたと認識していたが傘がない、「えっ」と! どこかで落とした? 思いつつ、🏠内に急いで家に帰る。横になりどこで落としたのだろうか、偶然机の下を見たら傘があった!! ... すでに家の中で(出かける前に)既に傘を落としていた!?
- (3) 部屋の掃除と思い、掃除機を、バッテリーが無くなっていたのに気がつき、カセットを外し充電器にセット。充電できる迄他の事に集中。急に掃除を思い出し、掃除機のスイッチをON、微動だもせず。「えっ」と! 別の電源で充電中をすっかり忘れていた。電気類は正直[そうじき?]
- (4) 1月下旬ごろ、エアコン入れているのに、なんとなく寒い、なんでだろうと思いつつ、カーテンを覗き、窓の開閉を確認し、締まっていると思ひこんだ。でも、寒さは変わらない。ただ、窓の鍵をしていない箇所あり、鍵をかけようとしたら、わずか 2-3mm空いていたのに気づき、「えっ」と! 窓の鍵をきちんと閉めると、徐々に暖かく...。自然現象は正直なんだ。2Fなので、鍵迄しないこともあり、以後、窓の鍵も確認するようになった。
- (5) もうフレイル(加齢による老い、衰えていく状態: 虚弱)の前兆か? 気になるこの頃である。

フ: 普(フ)通にしっかり食べている(栄養)

レ: 練(レ)習場でゴルフのボールを思い切り打つ(軽い運動)

イ: 家(イ)にこもらず、散策、絵画鑑賞、展示会、講演会等(軽い運動と脳の活性化)

ユ: 愉(ユ)快にジョークサロンで笑い、他多の飲み会参加(社会活動参加&飲コミュニケーション UP)



フレイル防止の3要素 **1. 栄養確保**、**2. 程度な運動**、**3. 社会参加**とあるが、現状は確保しているつもり、少しでも進行阻止につなげ、**酒酒落落**(酒に落ちるのではなく、物事にこだわらない状況)及び**明朗快活**な生活にしたいものだ。

