

くらし ■ 家庭

日曜の朝に 46歳まさかの骨折

8月まで、単身赴任で秋田市内のマンションに暮らしていた。ある時、廊下のドアのストッパーに左足をぶつけて転倒し、小指を骨折。しばらく松葉づえ生活を余儀なくされた。廊下が薄暗くて気づかなかつたのと、ストッパーの存在をたまたま忘れるのが原因だ。

スポーツ経験もあり、仕事や子育てで一息つく暇もない毎日を通じて自分はまだ若いと思っていたが、すでに46歳。人生が100年とすれば、まもなく折り返

し地点にさしかかる。いよいよ老いが始まったのかと戸惑った。

何年か前、会社の当時40代の先輩が、屋外の道路の段差で足をひねって捻挫し、足を引きずって歩いてきた時はそんなものかと思

1の松本すみ子さんは「40代半ばは、心身が不一致の時期」と指摘する。精神的には元気な一方で、体は弱まってくるからだ。ただ、この時期を前向きにとらえるよう勧める。「これから

の人生を楽しむために、体の衰えを、健康に気をつけてむちやをしなないと自覚するきっかけにすることが大事です」

冬には高齢者の事故の危険が高くなるとして、消費者庁が注意を呼びかけている。転倒・転落、餅などによる窒息、入浴などでの溺死・溺水が3大事故だという。なかでも転倒・転落は、家庭内のリビングや階段、廊下、玄関などが多い。「いつもやっている」「まだ若い」といった過信や油断も事故の原因で、危険な箇所がないか生活環境の確認が必要としている。高齢者ではない自分にも重要な指摘を受け止めた。

今の自宅の廊下にドアのストッパーはないが、まだ危険な場所はあるかもしれない。この年末年始、気持ちを改めて生活環境の再確認をしたい。折り返し後の人生を楽しむために。

(小野仁)