

●○○ 第237回あすか倶楽部 定例会 ●○○

テーマ：セカンドライフの今 ～新型コロナと共に～

講師：あん摩マッサージ指圧師 田中 慶篤 氏（消費生活アドバイザー21期）

日時：2023年5月20日（土）14:00～17:00

場所：日土地内幸町ビル3階 （一社）大日本水産会 大会議室

勤人であれば、必ずや訪れる定年退職。講師は2年前倒しで、永年勤めた企業を退職し、あん摩マッサージ指圧師としての道を選び、3年間の学びを経て国家資格を取得された。

セカンドライフにあん摩師を選んだのは、サラリーマン時代の海外駐在時に、スポーツ大会でアキレス腱を負傷。その治療にマッサージを受け、効果を実感したこと、正に怪我の功名がセカンドステージへの近道となる。

振り返ると、サラリーマン時代の出会いや何気ない出来事の積み重ねが伏線となり、今の人生に繋がっているとのこと。

あん摩師になってからは、高齢者施設という特殊な環境での治療経験、高齢者に共感を与える言葉やコミュニケーションの回り方を学び現在に至る。

介護予防として指圧を日常に取り入れて、自身の身体を観察し、健康寿命を延ばす日々を過ごしておられる。

今後、団塊の世代が後期高齢者となっても、政府は病院や高齢者施設を増やすことは無いことから、一人一人の覚悟が必要なのではないか。

参加者に向けては、日々、ご自身のお腹の状況を把握し、固く無いかな？冷えていないかな？自己管理を薦めてくれた。

あすか倶楽部メンバーも、セカンドライフの域にさしかかる参加者も複数いることから、講師の話は非常に参考になるものであった。

日本指圧専門学校では、ファミリー指圧教室という手軽な講座もある。生業ではなく家族や自身の健康管理に、指圧を学ぶのも人生を豊かにする機会となる。

長生きする人の特徴は、姿勢の良い人が多いそうだ。肺や内臓を圧迫しない生活を心がけ、一日でも長く自宅で過ごせる様に努めていきたい。

今後、後進のセカンドライフ選択にも一石を投じる講義であり、大変有意義な内容であった。田中講師にお礼を申し上げる。

報告者：あすか倶楽部事務局