

一人暮らしの質的向上

1. 自分への投資.

企業活動で業績が低下すると悪化の原因を追究して対策を打って悪化を止め、その上で業績回復の新機軸を打ち出して反転攻勢をかけます。人も同じで病気なると原因を追究し治療して元気な状態に戻し、繰り返さないように新しい習慣を身に付けます。さらに、人は加齢による老化があり個人差があると思いますが、私の場合、70才を超えて老化を意識し始めています。アンチ・エイジングとして「運動」x「食事」x「社交」→「健康」と公式化して頑張っています。

しかし、昨年10月に赤信号を走って渡ろうとした時に左のふくらはぎを痛めて、すぐに治るだろうと思っていたら約2ヵ月もかかった事で悩んでいました。原因は、どうやら、血行不良という感じでお風呂でふくらはぎを揉むようにしたら治ったのです。「ふくらはぎ治療」という本がありますが、私は、今年、72才になりますので加齢による腎機能低下があり、これを改善するのに「ふくらはぎ」を揉むとよいとあったのです。皆様もご存じのようにふくらはぎは第2の心臓と言われるように血流に関係しています。腎機能も血流改善でよくなるという情報です。

年末にTV通販の情報で右掲の商品を買いました。朝方のTVではショッピング番組があります。「ふくらはぎ治療」に関心があるので、上のフット・マッサージャーに心が動いたのです。下の写真のように、風呂上りに足のマッサージをしています。今のところ、明るく、足が軽くなったように感じております。次の健康診断で数値の変化が楽しみです。何しろ加齢によるものなので悪くなるばかりなので、少しでも改善できれば有難いと思います。



2. 財布の紐が緩んで「ついで買い」

右掲は、電動モップクリーナーです。実は、前項のフット・マッサージャーを買いましたので、財布の紐が緩んで「ついで買い」をしました。現在、私は、余り広くはありませんが3LDKのマンションで一人暮らしをしています。一人暮らしなので、衣食住と言いますが、衣は全自動洗濯乾燥機、食は炊飯器や電気圧力鍋で「ほったらかし家電」で何とか自分で出来ていますが、住は掃除機で手動のままなので拭き掃除が出来ていないのです。

掃除機は床やたたみのゴミなどを吸ってくれますが、例えば、窓ガラスのクリーンアップはできません。また、拭き掃除は畳の味わいがよくなります。そんなんで欲しいと思っていました。これもTVショッピングの情報で決断してネット検索すると3千円程安いものがあり同じくアマゾンで買いました。

実は、この電動モップクリーナーの方が、前項のフット・マッサージャーよりも満足度が大きいです。初めて畳を拭き掃除したら、結構、汚れていたのです。この汚れに驚いたのと拭き掃除後の畳の感触が非常に向上した驚きで約6千円の投資ですが満足しています。一人暮らしなので電動モップクリーナーの購入で面倒な雑巾がけを行うキッカケになって、いろんな箇所の拭き掃除をしています。エアコンの上部や窓ガラス・網戸なども掃除しました。窓ガラスは感激しました。普段は掃除機でホコリやゴミを取り、掃除機が届かない場所は化学雑巾やモップでホコリを取っています。しかし、床や畳の雑巾がけは面倒なので困っていたのです。立ったまま床などを電動モップクリーナーで楽しみながら拭き掃除しています。一応、普段は掃除機でホコリやゴミを取り、週末に電動モップクリーナーで拭き掃除と決めて新しい習慣化が出来ています。



3. 衣食住を電化

右掲は、我が家の電化製品です。まず、全自動洗濯乾燥機ですが、これは、8年前に洗濯機が故障した時に、乾燥機も一緒に買おうとしたのですが、乾燥機が別売りの物は量販店には在庫がなく注文品との事で、しかも2ヵ月以上かかるという話なので、店員さんの勧めもあって買った温風式の物です。熱風式の物は乾燥が早いが生地を傷めるとの事で倍ほど高いものでしたが思い切って買いました。妻は、驚いて大感動して喜んで毛布なども洗濯していましたが、残念ながら、1ヵ月後に、一人旅行先で急死したのです。生存中は、家事は何もしなかったので、まず、洗濯に困ったのですが、お陰様でタイマーで仕上時刻を設定して欲しいタイミングに乾燥まで終わっていて助かっています。これで「情けは人の為ならず」という言葉の意味を痛感しました。この洗濯機で布団まで自宅で洗濯乾燥しており、少し残った湿りは布団乾燥機で補完しています。布団や毛布などは、面倒と思っていました。布団乾燥機とペアで自宅で完了しています。

真ん中は電気圧力鍋です。一人暮らしですが、三男が近くに住み、かつ、一緒に仕事をしているので、昼と晩は自炊で一緒に食べています。従って、朝は、パンとコーヒー、昼は麺類(そば・うどん・焼きそば)で10分程度で作って食べるようにして、晩は、下の炊飯器でタイマーセットしたご飯を頂くようにしています。そして、おかずは電気圧力鍋で‘おでん’や‘肉じゃが’をタイマーセットでほったらかし調理しています。下は、ノンオイル・フライヤーです。総菜で買った天ぷらを熱風で油を落とすとサクサクとした触感になります。もちろん、油を使わないのでカロリーも少なくなるので健康的です。



4. 家電を上手に活用して一人暮らし

私は、昭和24年生まれで72才になります。妻に先立たれるまで家事をした事がないと状態でした。三男と同居していたので家事を分担していましたが、別居して自分で家事全般をやるようになったのです。まだ、現役として仕事をしており事務所と自宅は別なので「ほったらかし」というキーワードに助けられています。「衣」は全自動洗濯乾燥機、「食」は電気炊飯器・電気圧力鍋・フライヤー、「住」は電気掃除機・電動モップクリーナーと生活の各場面で非常に助けられています。

今年、日常生活の家電利用に加えて、健康面でフット・マッサージャーが加わったのです。アンチ・エイジングやフレール対策と言いますが、健康寿命の為にも必須の血行改善に取り組んで、日常の疲労回復に加えて、腎機能の維持に役立つと目論んでいます。もちろん、自助努力が大切です。まだ、現役で仕事をしていますが、昼休憩を長くして、自炊で昼ごはんを頂き、夕方は4時頃に仕事を終わるようにして、近所をウォーキングして、食品スーパーで買い物して帰宅するという流れにしています。特に、運動と食事が大切だと思いますので、自宅と事務所は約500mですが、遠回りするようにしてウォーキング効果が出るようにしています。このウォーキングのお陰で食欲も旺盛になっていますので、運動x食事→健康という公式を実践しています。

サスティナブルという言葉が環境問題で叫ばれていますが、日常生活でもムリなく持続できる事が望ましいのです。その為には、上手に家電品を活用する事でズボラな私でも何とか衣食住の質を維持できているのです。家電品なので寿命があるでしょうが、故障などで代替の時にはさらに進化していると期待しています。私は、さらに高齢になりますので、家電品の進化に助けられて日常生活を維持したいと思います。その為には自力で動ける事が最低条件なので、まずは、足の疲れをとる事から始めています。今後は、全身の疲れに拡大すると思いますが、必要に応じて物を購入して生活維持をしたいと思っています。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> にあります！】