



# 神奈中情報通信



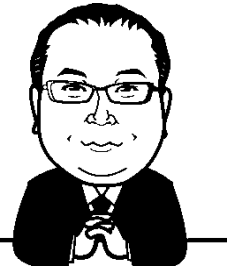
(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8849 FAX:0463-22-8815

■■この「神奈中情報通信」は、私たちと何かのご縁があったかたにのみ、差し上げている通信誌です。■■

## ◆56歳の記憶力と体力、このままいくと…◆

明けましておめでとうございます！神奈中情報システムの大森です。今回は私が担当です。よろしくお願いいたします。

さて、先月で56歳になったのですが、最近は老化現象と言いますか、昔できていたことが、できなくなってきたことを痛感しています。



顕著なのが“記憶力”。12月で56歳になったのですが、私はてっきり55歳の誕生日かと思っていた。どうやら前の年の誕生日も年齢がズレていたようで、妻からは「これからは手帳の年齢早見表を見てから言いなさい」と注意される情けない状態です…。

実は、そこには伏線がありました。結婚記念日は忘れないようにと、私の誕生日の4日前なのですが、やはり、ここ5～6年ずっと忘れております。今回の結婚記念日の日は土曜日だったので、私は昼の3時くらいまで家でだら一つと横になっていたのですが、妻からふいに「今日、記念日だけどどっか行かないの？」と言われ、何の記念日だったか、ずーっと考えに考え、そして、あっ結婚記念日だ…と。私の頬を一筋の冷や汗が一つと流れました。

あとは、やっぱり人の名前が出てきません。思い出そうと粘っても出てきません。テレビで昔の歌番組を見たとき、顔も歌も知っているのに名前が出てこない…。なので、私はいつもスマホ片手に検索し「あっ〇〇か！」と、すっきりしています。

そして、日常でとくに困るのがユーザーIDやパスワード。最近はそれがやたらと増え、さらに誕生日はダメとか英字も混ぜてとなると、もう完全に迷宮入りです…。



しかも、会社の規則でそういったものを手帳に書いたらダメとなっており、もう私はユーザーIDもパスワードもその都度、再発行です。

また、先日は、こんなことがありました。会社の扉はICカードと、それから暗証番号を押さないといけないのですが、（2枚目へ→）

(続き→) 突然その暗証番号を忘れ、3回間違えらるともうダメなのですが、忘却の彼方へ…。思い出せないまま扉は閉ざされ、他の社員に助けをもらうことに…。

「ついにここまで来たか…」と思うのと同時に、今後何かとんでもないことが起きそうで怖いです。

次に、体力面。まず朝、目覚めは早いのですが、起き上がるまでが大変…。関節が固まっているのか、すごく時間がかかり、ゆっくり膝をつけて立ち上がろうとするのですが、その姿を見た妻からは「産まれたての子鹿ね」と言われる始末…。また、2階で寝ているのですが、1階まで降りる階段もまた大変で、いつか転げ落ちるかもしれません…。

それから毎週ジムでトレーニングをしているのですが、その重さ、速さ、回数、どれをとっても4～5年前まで普通にできていたものができなくなってきました。ランニングマシーンでゆっくり走っていても、バランスを崩してはじき飛ばされたり…。こうやって人は衰えていくのかと、寂しい気持ちです。

55歳が境目だったのか、最近は社内外問わず私の周りの同年代の人たちから



「記憶力が…」「体力が…」と、同じような話を聞く機会も増えており「ああ、自分だけじゃないんだ」と安心しつつ、この状態で60を過ぎたら、いったいどうなってしまうのかと、ある意味、末恐ろしさを感じております…。

### ◆発行者コラム◆

ここまで衰えても若い頃と変わらないスポーツがあります。それはゴルフ。昔からスコアが変わりません。体力の衰えは技術や道具でカバーできるようです。ゴルフって長くできていいスポーツだなあ～と思いつつ、最近は前のホールにクラブを置き忘れることがよくあり、そこは気をつけないとと思っているところです(笑)。大森

■この通信がご不要の方は1枚目をそのままFAXしてくださいませようよろしくお願いいたします■

### 【発行元】

 株式会社  
神奈中情報システム

バス事業者、旅客・貨物輸送事業者が求めるシステムの構築から運用までをサポート!

株式会社神奈中情報システム

〒254-0811 神奈川県平塚市八重咲町7番35号

TEL: 0463-22-8849 FAX: 0463-22-8815

発行責任者: 神奈中情報システム

