

楽しいワクワクする生活しませんか？・30



うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的ストレス解消ですが、日頃のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒に**高齢になっても元気で動けるハピワク健康長寿な生活**ができればいいな～と思い書きます。

「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」

さて、今回は、「ポックリ死ではないけど、よい死に方」について書きますね。
今回は、いつもより重い内容かもしれませんので、気持ちが前向きなときにお読みください。

ほとんどの方は、口にださないまでも「健康で長生きしたい」、「楽に死にたい」という気持ちをもっていると思いますが、実際の死に方(2017年死因率)は以下のようになっています。

ガン27.9% 心疾患15.3% 脳血管疾患8.2% 老衰7.6% 肺炎7.2% 不慮の事故3% 誤嚥性配線2.7% 自殺1.5% その他24.7%

この死因率でポックリ死にあたるのは老衰なのですが、この死因率での老衰は90歳以上の方が病気でなくなった場合も含まれています。

ですので、本当の意味でのポックリ死(老化によって内臓や細胞が退化して、消化ができなくなって最後にやせ細って亡くなる)は、1~2%あるかないかだと思います。

このような死に方が一般的なもので、死を考えるのは怖い。
なので、死と向き合いたくないというのが本音なのですが、死に方を見つめ直すことで今の生活が充実するという考えもあり、怖いからといって目をそむけたままだと将来後悔するかもしれません。



そしてポックリ死という理想を望んでも病院でなくなる可能性が高いので、その上でよい死に方はどんな死に方なのか？というのも考えるべきなのでは？と思い「大往生」著者:永六輔という本を読みました。
この本は、20年ほど前にベストセラーになったようです。

内容を簡単に言えば、ほとんどの方は病院で苦しみや辛さを味わって死ぬ運命なので、その死を迎えるときにどうすれば幸せな死に方ができるのか？を模索している内容でした。
本の中で心にとまったことをつづります。

死が救われるということは、自分の人生に納得し、充実感を持つことです。
そうすれば安らかに死を迎えることができます。