

「後期高齢者」



とやま健診プラザ 加藤潔 医師

あなたは間違いなく老人ですよとレッテルを貼られた様で、私はあまり好きではない言葉である。実は私も本年 8 月にその仲間入りをしました。仲間である高齢者の皆さんは恐らくその事実と戦っておられることと思います。自分では若いつもりで居ても、確かに衰えを感じさせられる事が有るのも事実ではないでしょうか。そして多くの方々はその事に対して少なからず抵抗されているのではないのでしょうか。私もその一人です。

私は中学時代に始めたサッカーを現在も続け楽しんでいます。運動神経は並で、どちらかと言えば下手な私が何故だか 60 年余りも続けられています。その時代時代で良い仲間達に恵まれ、支えられて来て、そしてもう少し上手に成りたいという気持ちで練習して来たからだと思います。その割には下手だなあとも思います。私は現在、「あしがるサッカー富山」という 60 才以上のクラブチームでサッカーを楽しんでいます。チームのスローガンは、生涯スポーツとしてのサッカーです。毎週日曜日に練習や試合が有り、年に数回、週末などを利用して近県への遠征での試合も有ります。メンバーは 60 才代が 14 人、70 才代が 16 人、80 才代が 7 人、90 才代が 1 人の 38 人が所属しています。全国的には各県それぞれに 40 才代、50 才代、60 才代のシニアリーグが有ります。地域によっては 70 才代のリーグも有る様です。東京では 3 年位前から 80 才代のリーグも有るそうです。

富山の 60 才代のシニアリーグには 4 チームが登録されています。一番の目的は、全国健康福祉祭（ねんりんピック）への県代表として参加する事です。もう一つの目的は、オーバー 60 サッカーの北信越大会に参加することです。北信越大会で優勝すれば全国大会が待っています。これらの大会に県代表として出場する為に、4 チームで、それぞれの大会を目指してリーグ戦を行っています。

どちらのリーグ戦も平均年齢の低い、若い人の多いチームが勝つ事が多い印象です。「あしがるサッカー富山」は最近 2 位が多いです。

そしてどのチームにもなかなかオーバー 60 のリーグ戦に出る事ができない 70 才代メンバーが数人ずつ居ます。そこで 4 チーム合同で、オーバー 70 富山県選抜（選抜といっても希望者は全員登録、現在 30 人余り）というチームが作られました。北信越オーバー 70 大会に出場し、全国大会出場を目指して練習に励んでいます。

体力は年齢と共に落ちて来るのは仕方がない事なのでしょうが、日頃の心がけ次第でそのスピードを抑える事が出来るのではないだろうか。全国にはサッカーに限らず多くの元気な人達が居ます。私の現在の目標はオーバー 80 サッカーでプレーすることです。