

読書の秋、食欲の秋 その5

食欲の秋です。

しかし、60歳になると、食欲が衰えました。阿川佐和子氏は、人間、最後は食欲といっておりますが、どうも食欲がありません。おいしいものが食べたいという気持ちになりません。それなら、60キロまで痩せたいと思うのが今の私の欲望です。

睡眠欲も減少しました。しかし、寝ないというわけではありません。9時過ぎになると眠くなってしまいます。12時まで起きていられたのは、いつのころまでだったのでしょうか。眠くなると眠ります。それでも、朝早くに起きてしまうのです。寝たいと思っても、3時過ぎには目が覚めてしまう。せいぜい6時間ぐらいしか寝る体力がなくなっているのです。

若い時に、時に大学生のころには、お昼過ぎまで眠ってもまだ眠り足りない日々でした。いくら眠っても眠いのです。そんなに眠れたのは体力があったからです。眠りも体力が必要なのです。

きっと食欲も体力が必要なのです。食べたいと思うための力が必要なのです。

今までにおいしいものを食べた思い出はたくさんあります。ウナギ、牛肉、お寿司、海鮮丼など思い出はたくさんあっても、今何か食べたいという思いが湧いてきません。毎日の三度三度の食事も、おいしく食べていることも事実です。それでも、どうにかして今これが食べたいという食欲が出てこないのです。

きっと、2、3日絶食するとわいてくるかもしれません。4年前に検査入院で2泊3日の入院生活を送った時には、食事量が少なく味もまずく、1分もあれば食べてしまえる量を何とか5分くらい粘りに粘って食べると、次の食事のことが頭から離れなくなり、じっと食欲に耐える時間を経験しました。その時は、食欲をまさに実感しました。

つまり、今の食生活が保証されているから、食欲が出ないのでしょうか。さらには、母親に食事を作ることが毎日の仕事になっているので、次の食事の献立を考えることが結構しんどくなっているのです。食欲がないと思うようになったかもしれません。あるいは、食事に満たされていることの印なのかもしれません。

何とかして体を動かし、食欲を回復すべく、前向きな生活を心がけていくことは、私にとって一番大切なことであるのです。きっと生徒も同じです。

