



## 河合 勝彦氏

# オーブン カレッジ

みなさんは「老人力」というひとりの流行語を記憶させているでしょうか。

加齢による体力や知力の衰えを肯定的にとらえようという言葉です。

「老人力のおかげで、いや

かわい かつひこ 経営情報学。テキサス大学オースティン校、Ph.D (Economics)。1964年生まれ。

なことはさっぱり忘れてしまった」。そんな使い方をしました。

さて、わたしは毎日若い学生に囲まれているので、まだまだ気だけは若いのですが、年齢相応の体力、知力の衰えを感じずにはいられません。この身体の成熟（衰えでは

## 中年力を生かすITの活用

ない）を、先の老人力にあやかり、中年力と呼びましよう。

以下、わたしと同年代および65歳ぐらいまでの方を対象として、この中年力を鍛錬するIT活用法を紹介してみたいと思います。

40代の半ばを過ぎると、新聞の文字がかすんでよく見えなくなりまして。わたしの人生で初めて感じた中年力の高まりです。職業柄、資料としての新聞記事は欠かせないのですが、文字が小さいと読む気が本当に失せてしまいま

そんなときに便利なものが、タブレット型のコンピュータです。文字の拡大は指のつまみ操作で簡単におこなうことができます。わたしはタブレットを大型テレビに接続し、電子版の新聞や書籍を大画面で読んでいます。

足腰の衰えという中年力の高まりを感じ、最近、わたしの日課に毎朝の散歩が加わりました。この散歩にスマホの携帯は欠かせません。両耳にイヤホンを装着し、軽やかなリズムで運動を快適なものにしたり、語学や教養番組の録音を聞いたりするのもお手軽です。

## 逆境を前向きにとらえる

いまは、一冊あたり数百円だせば、数万タイトルの耳で聞ける本(オーディオブック)がネットからダウンロードできます。中年力が高まり、物忘れが激しくなったわたしは、お気に入りのオーディオブックを何度も繰り返し聞いて理解力を高めています。また多忙でストレスが溜まり、日々、

中年力が増進している方には、精神力を高めるセルフヘルプブックがオススメです。中年力が高まると、あの日はどこに寄って何をしたか、ということがなかなか思い出せなくなりますが、ちょっと一杯ひっかけた帰宅したときなどはなおさらです。しかし、スマホのライフログ(行動履歴)アプリを使えば、GPS(全地球測位システム)が気になる行動や運動量をすべて自動で記録してくれるので安心です。

さて、みなさんは「モノのインターネット」という新しい言葉を聞いたことがありませんか。家具や家電をはじめ、すべてのモノが、インターネットに直接繋がれることを指したものです。中年力が鍛えられると、家の施錠や、ポットやエアコンなどの切り忘れが、ちょっと外に出たときに気になってしょうがありません。しかし幸いなことに、ネットにつながった玄関や家電をスマホで自由にコントロールできる時代になるのも、そんな遠い未来ではないでしょう。

中年力を生かすとは、身体の衰えなどの逆境を前向きにとらえる発想の転換です。ITの活用は、この中年力を鍛錬するのに最適です。では、毎日頑張っているミドルエイジのみなさま、これから前向きにいきましょう！

