

階段は“無料の健康器具”

私の高校（長野県）の同期仲間にはメール網があり、日常的に活発な交信があります。年に4回ある定例会の連絡、同好会の呼びかけや写真付きの報告、個人の趣味や論文などの発信、それにこれらについての反応や返信メールです。なかでも毎年テーマを定め、それについて週に1回1人が発信していくリレーメールが好評を呼んでいます。お互いに高齢になり健康をどう維持するかが最大の関心となる今、今年のテーマは「食事について」今年「運動について」となっています。

以下は私が9月に発信したメールです。このページでは、一般の方には関係ない部分を省いて少し短くしています。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

「私の運動」について3点にわたり報告します。

- ① 長野県人の長寿の秘密
- ② 日野原重明氏、鼻地（しょうち）三郎氏の講演や執筆から学ぶこと
- ③ 自分がしている実践

① 長野県人の長寿の秘密

嬉しいことに我々が生まれた長野県は男女とも日本で最長寿県になっています。健康寿命も一番。どこにその要因があるのか—信州生まれの宮原安春氏の著書「信濃に生きる—長寿の里を訪ねて」には、なぜ長野県人が長寿なのかを紹介しています。

その中で氏は、老人医療費が長野県の場合、1人当たり575,000円で全国で最も低い。自宅での死亡率が25.1%と全国1位。病院で死を迎えるよりは、家族に看取られて自宅で死にたい、という願望が働いていると指摘、長野県庁の医務課がまとめた「長野県人の長寿の秘密」を紹介しています。それによると次の7点になっています。

（やや古いデータで数値は違うかもしれませんが、本質は変わらないでしょう）

1. 「食習慣説」——イナゴ、さなぎ、ハチの子などを食べている。米が少なくソバ、ヒエ、アワや豆類の雑穀をよく食べている。
2. 「地勢・自然環境説」——山や坂が多い。歩くことにより足腰や心臓、肺の機能が丈夫になる。澄んだ空気と清らかな水も健康によい。
3. 「気圧影響説」——気圧の低い地域では、副交感神経の支配が強まり、リラックス状態となってストレスが少なくなる。
4. 「保健予防活動説」——人口当たりの保健婦数が全国第4位。公民館活動、食生活改善推進委員など社会教育活動が基盤になっている。
5. 「県民性説」——合理的な考え方をする人が多く、健康に関する関心も高く真面目に取り組んでいる。
6. 「生きがい説」——高齢者の就業率が全国で一番高く、生きがいを持って暮らしている。



人口当たりの公民館数や博物館の数も全国一である。

7. 最後に、長野県医師会の見解による「名医多数説」です。

総じて、勤勉で我慢強く、向上心に富む信州人気質が出ていると思います。父親は91歳で亡くなる2ヶ月前まで、毎日、畑に出て働いていました。このように、高齢者が毎日、働いている、何かをしている、ということが、健康を保つ一番の秘訣のような気がします。

自分も信州を離れて半世紀あまりになりますが、是非その要因が体に残っているといいがなあ、と願っているところです。

② 日野原重明氏、昇地（しょうち）三郎氏の講演や執筆から学ぶこと

今年105歳。今なお元気で朝日新聞にも毎週コラムの執筆をしている日野原重明氏は生き方の理想像の一つでしょう。



私は定年になった年、有楽町の東京フォーラムで行われた「サードエイジ」のフォーラムに出席しました。そのときのメインスピーカーが日野原さんでした。当時は90歳。約1時間、立ったままで、元気はつらつとの講演でした。

そのときのドクター日野原によると、今も3階の自分のオフィスまでエレベーターを使わずに階段を登っているとのこと、それもとときどき2段とびで登る、とっていました。

各地での講演にも行っています。その際、空港ではベルト(動く歩道)を使わない。かばん等の荷物を持ったまま通路を歩き、ベルトに乗っている人を追い越していくのが快感なんだ、とっていました。

新聞紙上のエッセイでも、駅のエスカレーターの右側を駆け上り、左側で立ったまま動かない若者たちを追い抜いて、自分が先に上階に達すると、いつも「ヤッタ！」と心の中でガッツポーズ。その達成感がますます健康にしてくれる、と語っています。つまり、よく歩け、よく体を動かせ、ということなんですね。

一方で著書「生き方上手」ではこうも綴っています。

——「人生に問題を抱えていない人などいないものだ、日々患者さんを診察しながら思うのです。他人がうらやむような家庭や地位や財産を持ち、まさに人生の成功者と見受けられる人にも、はたからはうかがい知れない悩みや苦しみがあります」。そして、「新しいことを創(はじ)めるのを放棄したところから老いが始まる」とも言っています——人生の真実でしょう。

もう一人は3年前に107歳で亡くなった、しいのみ学園園長の昇地(しょうち)三郎氏。100歳の時の言葉です。

——私の場合はまだ“百歳児”。歳の自覚がないんです。だから今年は、中国、米国、欧州諸国と世界一周の講演旅行を試みようかと計画しています。だいたい世間の人、年齢を基準にしてあれこれ考えたり行動したりする。これはいかんと思うんです。韓国の大学の関係者が今度、しいのみ学園を見学に来るんですが、そのときには全部韓国語で話してやろうと、今朝から一生懸命、辞書で難しい言葉を調べているんですよ。中国語もですね。96歳のとき、長春大学の名誉教授と



して講演することになった。どうせ向こうで話すのなら、中国語を勉強していこうと、NHKのラジオやテレビ講座のテキストを買って始めたんです。自分の考えを自分の言葉で相手に話したかった。それで中国語でスピーチしたらね、拍手、拍手。あのときは、それこそ人生の喜びというのを感じましたね。通訳をつかったら簡単だとか、年なのがいいかげんにしたら、なんて言われるけど、新しいことを覚えるのは生きる力、私の生きがいのひとつなんですよ。

皆さんは、自分の年を考えすぎて、そのあげく、老感にさいなまれて、結局自分をダメにしてしまうようです。70歳になったら70歳らしく、80歳になったら年相応に、余分なことはしない・・・これではいけません。年甲斐もなくとか、老人のくせに、と考えるはいけないのです。

8年前に家内をなくしてから、洗濯も私の仕事。お手伝いさんに食事を作ってもらいますがそれ以外は全部自分でしています。毎晩、風呂に入った後、残り湯を汲んで洗濯機に入れる。下着なんかを洗って干しておけば、朝にはもう着られるでしょう。私も意志の弱い人間だけど、毎朝6時にはスパッと起きて、冬でも冷水摩擦をしています。これももうかれこれ60年は続けています。

100歳まで生きるなんて夢にも思わなかった。人生80年なら65歳ぐらいで死ぬ覚悟で生きてきました。会社を辞めた人たちがそっくり年金や福祉を受ける側に回ったら、日本の社会は大変なことになりかねません。特に介護保険ですね。私は今も月給から、介護保険料を引かれているけど、これを1円も使わずに死のうと思っています。保険料だけ納めてね。

敬老とはお金をやって楽をさせることではない。多くの人が、年を取ったら、どんな介護のサービスを受けられるか、あれこれ考えているそうだけど、これはさびしい。そんなことばかり考えて人生を終えるなんて、男じゃないですよ。私も悩み事はあります。でもそれは気にしない。悩み事なんか蹴っ飛ばすくらいのつもりでいます。

老人を働かせ、老人に元気を出させることです。私も100歳にもなったら、ほんとうのところあと何日生きられるかわからない。タクシーに乗る時だって、ひょっとしたら、これは霊柩車になるかな、と思ったりしてね。私の理想の生き方は、NPOなんです。つまり、長生きして(N)、ぽっくり(P)と、往生(O)するってことですよ――

③ 自分がしている実践

先に述べてきた、信州人と日野原氏、鼻地氏の二人の人生の先輩の生き方を参考に自分なりの実践をしています。運動については：

- 1日1万歩
- テニスを週1回
- 水泳を週1回
- ゴルフコンペに年に4～6回参加、といったところです。

これらはすべて「目標」で、必ずしもこの通り全部出来ている訳でもありません。

「1日1万歩」については結構難しい。普通の生活では6~8000歩がやっとな。そこで自転車で行ける場所もできるだけ歩くようにする。住んでいるマンションの7階(88段)までエレベーターを使わず階段を上ること。当初、1階ロビーに「どうぞお乗りください」といった状態でエレベーターが待っていると足が向く誘惑に駆られたが、今は足が自然に階段に向かうようになった。近くにフィットネスクラブがあるが、いわば階段は“無料の健康器具”と考えている。



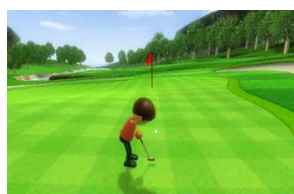
「テニス週1回」については、昭島市にある市民テニスクラブの一つ「レインボーテニスクラブ」に入っており、土日に市営のコートが借りられるので、都合のつく日はなんとか出るようにしている。クラブ員が20人ほどで各回の出席者の平均が10人前後。乱打や上手な人の指導のもと技術練習をした後、ゲームを楽しむ。巧いとは言えないが、打った球が決まったときの「ヤッタ!」との快感は精神的にもとても良い。



「水泳週1回」については、毎週水曜日、都内の元の職場での仕事(来日外国人メンバーのアテンド)の帰りに昭島市市営の温水プールに寄ることになっている。約1時間半。すべての筋肉を動かそうと、クロール、平泳ぎ、横泳ぎ、背泳ぎと泳法を変えて計約500メートル。それと水中歩行を同じく500メートル。泳いだ後は疲れるが体が軽くなり、ふだん夜中に一度はトイレに起きるのに水泳をした日の夜はほとんど起きることがない。やはり運動の効用だと思う。



「ゴルフを年に4~6回」については、自分の場合、定年後に初めてクラブなるものを握った。ラッキーなことに家の近くに昭和の森ゴルフコース(練習場付き)があるので、団地のシニアクラブ、少し地域を広げたゴルフ同好会、昭島在住の稲門会(早稲田の校友会)のゴルフ同好会、それに高校の同期会と、春秋のコンペに出ているうちに、ようやく100近くまで来た。ゴルフを始めたばかりにHPのエッセイ「気まま随想」に「ビリは学校の成績と同じでそれ以上、順位が落ちることはない。ただ上がっていくだけ」と書いたが、だんだん上がってきて面白くなってきたところ。



久しぶりに会った人から「お元気ですね!」なんて言われる。そんなときは「ありがとうございます。お陰様で今は元気です」と。定年直後に鬱を患った自分です。まして後期高齢者に入ったら体にいつ何が起きてもおかしくはない。だからこんな返事になる。そこで「健康管理のポイントは運動」と心してガンバッテいるところです。

当面の目標は4年後の東京五輪のボランティア通訳。そのための体力作りなどについてこの「気まま随想」9月に綴りました。興味のある方はご覧になってみてください。