

100歳を過ぎて今、思うこと

悔いのない ベストの人生を

手塚俊男 さん

5月に103歳のお誕生日を迎える手塚俊男さん。
「元気の秘訣なんて何もない」と言いながら、
出てくる言葉はキーワードの嵐！
毎日を自然体で生きる姿こそ、周囲を元気にしてやみません。
こんなおじいちゃん、かっこよすぎる！

「健康になろう」とか「長生きしたい」とかなんて、考えたことは一度もない。毎日好きなものを食べて、好きな人と会って、好きなことをして生きている。ただそれだけで、気づいたらいつの間にか100歳を超えていた。

この歳で思うのは、人間は皆「同胞」ということ。先祖のどこかでつながっている。そう思ったら悪い人はいない。皆に支えられて生きていることに感謝の毎日です。言ってみれば、100歳からは「おまけの人生」ですよ(笑)。

モットーは「やりたいと思ったことは、必ず今日のうちにやっておくこと」。明日のことはわからんでしょ。あとで「あのときこうしておけばよかった」と後悔だけはしたくない。だから常にベストを尽くすんです。たとえばわが家は千客万来。小学生から90歳のおばあちゃんまで。有名な画家もいれば釣り人もいる。遊びに来てくれた方に最高のおもてなしをしたいから、朝からお料理をつくって待つんです。

先日は友人に誘われて、大勢で丹沢大山に出かけました。途中の休憩所でちよっと休んだら、そのうち何人かが「頂上まで登るのは面倒になってしまった。またにしよう」と言い出した。とんでもない話だ！「また来ようなんてダメだ。登りましょうよ」と言ったん

だ。今、この場を与えていただいたことができるだけでも感謝で、こんな経験ができるチャンスを逃す手はありません。「あれもこれもやらなきゃいけない」とグチを言う人もいるが、「自由にやっ

ていい」と思えば幸せです。人にあうだこうだと言われたくない代わりに、人に頼っちゃおしまいだ。一旦頼ったら、もう自分では何もできなくなってしまうでしょう。妻に先立たれて16年、こうして一人暮らしを楽しんでいるから、元気でいられるんだと思います。

っていく。これは問題です。やっぱり自由と自立が鍵ですね。

幸い自宅は鵜沼海岸にあるから、窓を開ければ富士山と湘南の海。相模湾からの風は爽やかで、隣に流れる引地川には釣り人も絶えません。鳥がエサをついばむ姿も、海に浮かぶ船もいい。冬でも元気なサーファーもいいが、夏になれば美しい女性たちが裸(水着)で通る。動いている風景を見ること、そして心動かされること、自然の刺激と目の保養で一挙両得だ。鳥のさえずりを聞きたい、美しい女性を見たいという欲求のおかげで、目も耳も悪くないのが自慢です(笑)。



いい音楽、いい絵を見る

友だちがたくさん

温泉に入る

孫と出かける

くよくよしない

趣味に没頭する

思いきりシヨツピング

ヴィサン会員の皆さんに聞きました!

元気で

腹の底から笑う

あり続けるために

今の自分に満足しない

動くのが好き

学生時代の友と語る

おいしく食べる

興味のあることを勉強する

みんなの声

特集

元気の秘訣

体調チェックとウォーキング

毎朝食事前に体組成計で体調測定をし、

記録。1か月ごとに



グラフにまとめてい

ます。午前中に2時間前後ウォーキ

ング、身体を動かして汗を流します。

月3回は「県歩け協会」の例会で13

〜14kmを歩きます。ちなみに2月は

総歩数25万7136歩、189・2

kmで、消費カロリーは7009kcalで

した。今後も続けたいと思います。

最も楽しいひとときは「ピリヤード」

をしているときです。当てる角度か

ら落とす角度と、難しいけど夢中にな

ります。

横浜市/小山昇一(73歳)

健康づくりは食事が大切

約20年前にC型

肝炎になり、長期

間苦しみました

が、克服したこと

で漢方を親しむよ

うになり、「薬膳

健康づくり研究会」を組織し、栄養

学と薬膳で健康づくりを目指してい

ます。定年まで県の衛生部で栄養行

政に携わってききましたので、健康づ



くりは食事が一番大切と実感してい

る毎日です。現在、糖尿病を持って

いますが、食品を選んで食べるのが

習慣になっています。食べることに

命とを少し感じているこの頃で

す。人生100年時代を、健やかに

心がけて生きたいと思っています。

横浜市/上野多恵子(82歳)

主人はゴルフ、私は…

主人が大のゴルフ

好き。私もレッスンを

を受け練習しました

が挫折(ゴルフ向き

ではないようです)。

そこで、主人だけ楽しむのはちよつ

と悔しい、納得いかないと思い、あ

る決め事をしました。それは、主人

がスコアが「85」以上だったら主

人が1打100円を、「85」以下の場

合は、私が1000円を貯金箱へ。今

年は主人の提案で「82」になりました

た。それをしてからというもの、主

人がゴルフから帰る時間が楽しみに

になりました。気のせいでしょうか、

朝も気持ちよく見送りができます。

貯まったお金で食事に出かけたり、

孫にプレゼントをしたり、旅行の足

しにしたりと、いろいろ楽しんでい

ます。こんなちよつとしたことで元



気に、心豊かになります。これから先も楽しい時間を増やして、素敵に年老いていきたいと思えます。

横浜市／鈴木寿美子（59歳）

自転車乗りと物を書くこと

まずは「自転車乗り」です。1回の走行距離60〜70kmは平気の平座。3月にはクイーン・エリザベス2世号



が大棧橋に寄港すると知り、一度は目にしたいと、早朝4時に自宅を出発し、片道約35km、約2時間10分まで到着。疲れは全く感じません。もうひとつは「新聞配達」です。夕刊のみですが、始めて5年。5階建ての団地を約1時間ほどで配ります。終わったときの快さは最高！それから「書き物」も元気の秘訣のひとつ。ほとんど毎日ペンを走らせています。ペンを走らせているときは「機嫌です。何より精神状態が非常にいいのです。最後は「料理」です。女房が勤めていますので、月、火、木は必ず夕食のおかずをつくり、ノートに書き込んだレシピは20種。女房曰く「お父さん、ひよっとして前世は、女性だったかもね」と。

茅ヶ崎市／福島弘（66歳）

野菜づくりでマイペースを

裏庭で野菜をつくり始めて数年経ちます。寒い冬が少しずつ春に近づくと、庭の畑らしいところが気にかかります。耕



し、肥料を与え、畑としての整えの作業があり、秋まで続きます。大事なのは、決して無理をしないということ。無理して腰を痛めたり、傷を負うなどがないように、午前は耕作、午後は読書かテレビと、生活サイクルを守って畑仕事を楽しんでいきます。何より、背中いっぱい太陽を浴びることが気持ちがいいですね。

横浜市／田島弘（73歳）

一生懸命に生きること

①テレビ体操（6時30分）、日の出の空気、空に接すること。②身体を動かすこと。③「健康生きがいづくり」のアドバイザーであることを意識して、いつどこで相談を受ける機会が与えられるかわからないので、常にいろいろな健康情報を身につけ、実践してみるよう努めている。ちなみに、私の楽しいひとときは、高い場所から遠くを眺めること。大きな

空、青空を無心に眺めること。折る

こと。夕食後のひととき。入浴時の

鼻歌、呼吸。これ

らは、一生懸命に働き、生きていることが条件かもしれません。



横浜市／神田国春（78歳）

「気」を保つためにプール通い

若い頃、棒高跳びの練習中に頸椎を痛め、背柱管狭窄症と診断されました。同じく第五腰椎分離から加齢と共に「すべり症」が出てきて、馬尾神経と坐骨神経に触れるため、50mを歩くのがやっとでした。整形外科のA医師は手術といい、B医師はプールの水中歩行がいいと。今、私は毎週2〜3回プールに通い、ウィサンの「ワイワイ編集会議」にも参加できるようになりました。あのとさき、手術をしていたら…。元気とは、気の基が正常であるということ。従って、気が病むと病気になる。そこで落語の台詞ではありませんが、「気を確かに」持っていれば、毎日を楽しく過ごすことができます。プラスの「気」に気力、勇気、根気、若返ると、



血気、希薄なども蘇ります。マイナスの病気は、弱気になり、辛気くさくなつては、人は寄つてきません。

私の場合は、気を正常にするために、プールで泳いだあとは、サウナで、家では浴槽の中で、ゆっくり息を吸って吐く深呼吸を実行しています。

横浜市／加藤一雄（75歳）

音楽のやさしさに包まれて

7年前に最愛の主人が天に召されてからずっと一人暮らしです。幸い若いときから音楽が大好きで、今でも歌、ピアノ、リコーダーなどを楽しんでいきます。特に今熱中しているのはリコーダーで、月に1度レッスンに通っています。落ち込むこともありますが、音楽に支えられて楽しい人生を送っています。友人も多く、週に2、3回ランチを楽しんでいます。こんな生活が一日でも長く続きますようにと、感謝のうちに祈っています。いくら若い気でいても身体は確実に老いていきます。常に気は若く、されど年令を意識して決して無理をせず、のんびり過さず。ポイントには、①栄養のバランスを考え、特にたんぱく質、カルシウム、カリウムなど不足しないように。②毎日数回深呼吸をして酸素を取り込む。

※アンケートをうけたかった皆様、
ありがとうございました(涙)

③朝、晩のベッドの上で足・腰の体操をする。お風呂で足の裏を揉む。ツイサンの体操ももちろんやっています。

横浜市／沖倉静子（82歳）

心身ともに健康

①1日1回自分を褒める。②1日10回笑う。③1日100回深呼吸。④1日10000字書く。⑤1日1万歩歩く（姿勢よく、やや大腿、早足で）。そのほか、寝る前15分間のストレッチ。いろいろな所へ出かけ人と会う。毎週1回、横浜のランドマークタワー・ラウンジのピアノの演奏を聴きに行く。旭区さわやかスポーツ普及指導員（ソフトバレー、インディマカミ）はやりがいあり。バレーボール、テニス、体操、ウォーキングなど。つまらないことを忘れ気持ちはいい。下手なピアノをほとんど毎日弾く。楽しいささやかなおしゃべりを忘れないよう心がけています。

横浜市／小比田親保（75歳）



ポジティブな生き方・考え方のすすめ

窪 千恵子（臨床検査技師）

明るく前向きに生きる Aさんに教えられたこと

私が心臓の超音波検査をしていたときの出来事です。89歳（Aさん）と84歳の女性（Bさん）が来院され、検査されました。

（Aさん）「先生、私の心臓ってまだ持ちそう？」

（私）「大丈夫よ、まだまだイケる！ まだ毛が3本生えてるもん（笑）」

（Aさん）「ホント？ 私ね、あと10年持てば、100歳まで生きられなくてもいいの」

（私）「えっ？ どうしてあと10年なの？」

（Aさん）「あのね、ひ孫が10歳なのよ。だから成人になるまで見ていきたいの」

（私）「じゃあ10年じゃなくて、あと11年がんばって100歳までチャレンジしてよ。もしかしたら『やしゃご』が見られるかもよ！」

（Aさん）「そうかなあ？ じゃあ、先生のためにもあと1年増やして、11年がんばるよ！（笑）」

私は、Aさんからたくさんの元気をいただきました。

そしてその後、Bさんの検査…

（Bさん）「はあ…。私さあ、いつの間にかこんなに歳とっちゃったんだよね」

（私）「随分がんばったから、時間が経つのがわからなかったんじゃない？」

（Bさん）「顔だって手だって、いつの間にかこんなにしわしわになっちゃった」

PROFILE ●臨床検査技師として20数年臨床現場に携わる。現在はその経験を活かし、白衣を着ながら医療関連商品などの表記コンサルティング会社を運営。



（私）「そりゃ、いつまでも二十歳の乙女のままじゃられないわよお」

（Bさん）「で、先生、私の心臓どうなの？」

（私）「うん。残念ながら、誰も心配してくれそうもない、元気な心臓だね」

（Bさん）「でもさ、週末に熱海に行こうって言われてるんだけど、ダメでしょ？」

（私）「主治医に聞いてみないとわからないけど、大丈夫だと思いますよ」

（Bさん）「そうお？ でもどうしよう…。具合が悪くなったら困るしなあ…」

私は正直、ちょっと会話に疲れてしまいました。

この2人、実はAさんのほうが5歳上。でもAさんのほうがとても若く見えました。気のせいかな肌のつやまで違います。元気なのはもちろんAさんでした。

かなしいけれど、誰でもいつかは歳をとる。歳を重ねればできないことも増えてくるし、身体も衰えてくる。でも心の持ち方ひとつで、元気になれる。自分が元気になれば、人を元気にできる。その自信がますますその人を元気にする。高齢社会に向けて、このいい循環が起こることを期待しています。

笑いと健康を科学する

日本笑い学会副会長・医師

昇 幹夫

さからわず いつもニコニコ したがわず



PROFILE ●1947年 鹿児島生まれ。九州大学医学部卒業後、麻酔科、産婦人科の専門医。現在は産婦人科診療をしながら「日本笑い学会」副会長として笑いの医学的効用を研究。「元気で長生き研究所」所長として全国で講演活動中の自称「健康法師」。NHKラジオ深夜便で「笑いは心の絆」と題して放送、日本TV「おもいっきりテレビ」にも出演し、笑うことは健康にいいことを実験で証明。著書、CD多数。
<http://homepage2.nifty.com/smlenobori>

*笑いでがん細胞をやっつける

以前、「日本笑い学会」会員で筑波大学名誉教授である村上和雄先生は、大阪の吉本興業と組んで、ある実験をやりました。25人の糖尿病患者が500 kcalの寿司を食べ、大学の先生に糖尿病の講義を受けて、2時間後の血糖値を測定したところ、平均上昇率が123 mg/dlでした。翌日同じように寿司を食べたあと、今度は漫才師B & Bの漫才を聞いたところ、その後の検査では平均上昇率が77 mg/dlに。なんと、漫才を聞く前に

比べて、46 mg/dlも下がったのです（これは医学的に驚くべき数値です）。

奈良県の天理よろず相談病院では、2年前から患者にお笑いのビデオを見せる治療法をし、約70%の人に効果が出ています。なぜ100%でないのかというと、笑いのツボは十人十色。たとえば夫婦でお笑い番組を見たときに、笑い転げる妻の隣で、夫が「こんなくだらんものを見て、よう笑うな」といった光景がよくあります。70%の効果というのが、どれほど大きなものかわかりただけでしょう。

村上教授はさらに、笑うことが遺伝子にどのような影響をもたらせるのかを研究しました。その結果、脳の中にある酵素やホルモンが活発になり、64個の遺伝子が発生することがわかりました。

また、がん患者に吉本新喜劇を見せて、がん細胞が減っていく様子を実証したこともあり。これは、がん細胞をやっつけるNK（ナチュラルキラー）細胞が活発になったためです。このほか、落語がリウマチの痛みを軽減したり、アトピーのかゆみを減少させるなど、「笑い」によ

るさまざまな医学的効用が検証されています。

ここで付け加えておきたいことがあります。「笑い」と同様に大切なもの。それは「泣く」という行為です。光と影があるように、人生「クヨクヨ」と「ケラケラ」の繰り返し。泣いたり笑ったり喜び哀楽を素直に表現する女性は、男性よりずっと長生きなのです。

*がんばりすぎないで

日本人の死因のトップである「がん」を引き起こす原因の3分の1は、

がんばりすぎだといわれています。人間の体は約60兆個の細胞から成り、毎日1兆個の細胞が生まれ変わっていますから、約60日で人の体はほとんどリニューアルされるといわれています。歳とともにそのスピードは遅くなり、すべての細胞が生まれ変わるのに約120日間を要します。このとき中には出来の悪いものもあって、これが、がん細胞です。細胞がリニューアルされるのは、決まって睡眠中。ですから睡眠時間を削ると悪い細胞が発生し、がんの発生率が高くなるということです。

*日本食に戻そう

がんばりすぎの次に問題なのが、食事です。まずカタカナの食べ物がいけません。高カロリー、高脂肪は禁物。やはり日本人として生まれたからには、国際人(穀菜人)でありたいものです。外国から入ってきたもの、つまり流通経路が長いものほど腐りやすいため、防腐剤などの薬漬けとなっています。

肉より野菜、パンよりごはんという、戦前の日本の食卓に戻せば、病気がぐんと減るでしょう。「パン、コーヒ、ベーコン、バター、ジャム」

をなるべく減らして「ごはん、味噌汁、納豆、漬け物」、こんな朝ごはんにしてみてはどうでしょう。明日から「食い改めて」ください。

*笑って泣いて心を元気に

がんの予防として、食生活やがんばりすぎないことを話しましたが、残りの大半は、心持ちです。NK細胞が活発になるといえるのは、元気で長生きができるということ。そのため、笑うこと、泣くこと、人に話を聞いてもらうことが大切です。

女性ならお化粧(化粧)、男性も、おしゃれを楽しむことも大切です。自分がきれいになると「気」の力で、NK細胞が活発になります。また、歌うこともよいですね。日本には三世代で歌い継げるいい歌がたくさんあります。腹の底から声を出せば、自然に腹式呼吸ができます。病気になる体を手に入れることは無理でも、病気になるににくい体をつくっていくことはできるのです。

*がんを克服した人

英語で「プレセント」という言葉には2つの意味があり、1つは「贈り物」。そしてもう1つは「今、現在」

という意味です。

1987年、7人のがん患者が標高4807mのヨーロッパ最高峰モンブランを目指しました。世界中が驚き、10人の山岳警備隊が同行しましたが、周囲の心配をよそに全員無事で帰ってきました。そして1997年、がんファイター(闘病者)15人が再びモンブランを目指したのです。

参加者の最高齢は84歳のおばあちゃん。最高の天候に恵まれ、最高の体験をしたAさんは、帰国して、とても体調が良くなりました。昨年90歳を迎えましたが、全く死にそうにありません(もちろんがんはあるのですが、一向に進行しないのです)。そして彼女は言いました。「私が元気だったら、モンブランには行かなかった。モンブランに行つて仲間ができて、私の人生は変わりました。がんになったおかげです」と。

*明るく前向きに、今を生きる

病は気からといいますが、要は、心の持ち様です。大切なのは、1日1日を大切に、自分らしく、明るく前向きに、精一杯生きることです。やなせたかしさんの言葉に「人はなぜ生まれてきたのか? 人は人を

喜ばせるために生まれてきた」というのがあります。誰でもひとつは得意がある。歌が得意な人、おしゃべりが得意な人、話を聞くことが得意な人…。それぞれの得意を生かして生きていければ、きっと素敵な人生を送ることができるでしょう。

人は、人生の終わりには、楽しいことしか思い出さないといいいます。アルツハイマーの人でも、楽しい記憶だけはしっかりと記憶しているようです。思い出は自分でつくらないと誰もつくってはくれません。今日からあなたも、人生の思い出づくりを始めてください。

「さからわず、いつもニコニコした「がわず!」……この精神でいけば、死ぬまで元気に生きられるでしょう。



著者/昇幹夫
発行/大月書店
定価/1000円(税別)

著者/昇幹夫
発行/リヨン社
定価/850円(税別)