

「共に進もう「楽生超寿」の道」

天空に飛翔する鵬の心で、我々を逍遙游の世界に誘う東洋賢人の一人莊周には次のような言葉（莊子）がある。

勞我以生・佚我以老・息我以死

意識を許されるなら、

天は人を働かすべく一生を与え、楽しませるに老いを与え、最後に息を（いこう）ために死を与えた。

2300年前の東洋の賢人は、まるで現在の元気なシニア社会到来を予想していたかのようだ。老いては楽しき生を究めよと。

現代の話に戻る。英国の研究機関レガタム社は毎年「世界の繁栄度ランキング」を発表。その健康分野のランクに限定して話します。

我が国は世界に冠たる長寿社会を示現し、国民皆健保制度・医療機関へのアクセスの良さ・長寿等から健康度は世界トップランクにある。

欧米社会が自慢する「幸福度ランク」などで上位は北欧、西欧、オランダ・スイスが常連だが、健康分野では日本がフロントランナーであり、それに医食同源の東アジア諸国（シンガポール・台湾・香港）が続く。

今回のテーマは、「健康で長寿」。長生き模範国日本の超寿これからは触れたい。

銀行員生活も終わる頃本屋で手にした書物が、「63歳まで健康な人は何故100歳まで元気か」という刺激的なタイトルだった。2014年発刊だからもう10年も前の内容、世の中的には人生80年時代のことだ。人生には大きな節目に四度厄年があり、63歳が最後の大厄年。それを大病せず乗り切るためのアドバイス満載の本であった。

10年経って人生100年時代の今、老年医療オーソリティの感ある和田秀樹医師は、現在の70代を、「ニューセヴンティーズ」（新70代世代）と名付け、20年先輩にあたる現90代の方々と比べても元気が違うと言う。若々しさ（見てくれにも気を配る）、知的好奇心に溢れ、活動的である現代の70代は20年前の世代に比べ、健康で更に長生きすると断言する。

最近、筋トレジムのCM出演で一躍シニア層健康ライフの星になった喜劇役者の大村崑氏。彼曰く85歳までは典型的な「ザ・お爺ちゃん生活」の毎日。それが奥様からジム通いに誘われ筋トレに目覚めたことで一変する。86歳からスクワットや筋トレで身体強化。5年後の91歳の今がベストです、100歳は元気なまま通過しますとおっしゃる。

和田秀樹氏の謂いは、こういう元気な90代は一部の例外的な方で、今の70代はもっと大勢が普通に100歳を超えていく未来社会が来るという。

和田氏曰く新70代世代は、昭和敗戦後の貧しい時期に米国の食糧支援で脱脂粉乳・小麦・トウモロコシ等栄養価の高い食べ物で育った。更に国民病であった不治の病、結核を克服する過程で成長した。大村崑氏は後述する石井ふく子さん同様、若い頃に結核を患った世代。この20年

の変化をしっかりと理解して、世界が長寿社会（高齢化社会）に突入した今こそ新たな時代のフロントランナーとして日本国民はそのロールモデルを担う時ではないか。

今どこの本屋に行っても健康と長寿指南本が山のように積まれている。先の和田氏の著作が典型であるが、それらをザッと眺めると共通して見えてくる核がある。

それが「**健康で長生きトリセツ**」である。皆さんも同じかと思うが私の場合、三章からなる。第一章は、運動習慣化。多くの健康本が教える筋トレと有酸素運動の組合せだ。

先の大村崑氏の言を借りると、筋トレは万能。彼の五年間の経験からは筋肉が大きくなり血流・血行が大幅改善。その効果の一端は、例えば頭の部分、昔白髪であったが血行が良くなると同時に白髪が目立って減った。

次に口腔健康の効果で、認知症にも関係する歯周病について、歯科医の先生から以前に比べ大幅に改善しているといわれた由。ほんまかいな？と思うが、筋肉の強化と共に血管年齢が若返り白髪や歯周病迄改善するのならやらない手はない。

第二章は、食習慣の改善。

昔から多種少食が基本だ。食材は日本の食卓で長い間継続されてきた、「まごわやさしい」のよく教える処。これが最近は、「まごこわやさしいヨ」版になった。

従前は、まめ・ごま・わかめ等（高脂質に利く海藻）、それに健康食材代表のヤサイと（青）サカナ。最後にシイタケ等のキノコとイモ等の根菜類。最近版は孫の後に子を入れて、パン用小麦に代わり米（こめ）を奨励、最後のヨは腸活食材ヨーグルト。米食見直しは敗戦時以降グルテン含む小麦に押されてきたが漸く本来の姿に戻ったということか。

これに関し、長寿国日本では最近とみに健康寿命に焦点があり、京都の女性の健康寿命が日本の中で一番短いことが話題になった。「スライス食パン」発祥の関西地区で日本で一番食パン消費量が多い京都市の食生活。美味なので判るが、食習慣で継続的取過ぎと健康の関係がどうなるのか個人的に関心を持っている。

一方で明治以降の肉食文化も京都の消費量はトップクラス。我々シニア層のタンパク質重視が叫ばれる中、フレイル対策からステーキを朝から食すも容易ならず、大豆たんぱく質を如何に効率的に取るか今後の課題である。

話は変わるが、幼馴染の俳優中村雅俊君から、TVドラマ制作現場での厳しい指導で有名なプロデューサーの石井ふく子さんにつき聞いたので触れたい。

昭和元年のお生まれ、私の母と同じだから今年で九十七歳になられる。ドラマ制作・撮影現場では俳優たちに厳しい現役の現場監督という。元気すぎてとてもついていけないと雅俊はこぼす。

その石井さん、天職ともいえるドラマ制作の仕事を百歳超えても続ける意欲満々で、そのために七十代から定期的にお医者様に健康相談、八十代からは食事に肉食を積極的に取り入れた由。この方の元気の源にお肉（ステーキ）有りです。

トリセツ最後の第三章は、「好きな事（夢中になれること）を続けていく」姿勢と意欲です。

2007年の米国映画The Bucket List (邦題は最高の人生の見つけ方) をご覧なられたかたも多いはず。この映画は余命六ヶ月を宣言された癌患者二人が最後に好きなことを実行していくというストーリー。感動的映画だが我々は、限られた日々ではなく、これから切開く人生後半戦を最後までいきいきと過ごすためにこそ、バケツリストを充実させたい。

冒頭の荘周の言葉、「人生を楽しむためにこそ、天は老いを与えた」にも通ずる。七十代以降の人生後半戦を平穏な隠居生活で満足せず、第二の現役時代と位置付け、その充実のために先述の「健康で長生きトリセツ」を実行、各位で「百寿の山」を素敵に登っていきませんか。

本トリセツ第三章の「やりたいことリスト」作成は核心部分。石井さんの例では、年を忘れる程好きなことを続けるという意欲が鍵。ドラマ制作を続ける、そのために健康であること、そのため肉食がいいなら迷わず実行。こういう姿勢は大変参考になる。我々も夫々の自分道を作り、好きでやりたいこと(もの)を百項目書き出し即実行しましょう。

私の場合、家人との年一回の国内と海外旅行、孫たちと触れ合いの時間確保、昔の海外赴任地の友人達再訪、自分史(青春篇)の完成、年一回の宮中歌会始に詠進歌投稿、80・90歳でもアフリカODAへ挑戦する、印度仏教(龍樹・世親)研究を続ける、毎年新しい友人作り(Eメール・携帯電話等ツールも増えた)等すべて書き出し実行する。「WANT TO DOリスト」がいつも眼前にあり、実行の都度内容を更新すると年を数える暇などなくなりますよ。

皆さんご存じのプロスキーヤー三浦雄一郎氏御父上の三浦敬三さん。「九十八歳元気の秘密」という著書で、好きな山岳スキーを生涯続けるために、必要な運動習慣(首と舌・咽喉等)と栄養価の高い食生活(特に骨強化)を徹底されたそうです。気が付けば百寿を超えてもアルプスを滑降されていたという。これが理想ですね。タイトルに掲げた「楽生超寿」。

らくに生きるとも読めますが、ここは楽しく老いを重ね、いつのまにか百寿を超えて更に走り続ける自分の姿を見つける趣旨です。人類が大還暦(120歳)の壁を超える日(注)も見えてきたこの時代に、「超寿」への思いを新たにしたい。

(注) 今年の3月にオープンアクセス最大級の科学・医学雑誌PLOS ONEに掲載されたアメリカの統計学者による論考: Mortality Postponement and Compression (by Dr. McCarthy) によると、人類の現時点最長寿命とされている122歳(フランス人女性)に、今後30年程の期間で大幅な寿命延伸が可成りの確率で実現されるとの内容です。

ご関心ある方は当該論文(PLOS: 3月29日付)を見ていただければと思います。

私の理解では、1910-1950年迄の生まれの方(現在70歳から110歳)を前提に、論文の中で調査対象19の先進国にお住まいの方々は、現在の最先端医療サービスを受けられる環境に著変なければ、30年後の2060年頃を目途に、10年単位での寿命延伸(130歳代)が可成の確率で実現できそうというものである。この研究によると上記世代はまだ寿命延伸の限界点には達していないので寿命の更なる延びが期待出来るというもの。

さて、我々も右論文に背中を押されながら、各位の目指される「健康で長生きトリセツ」を実践しながら、百寿の山登りを始めませんか。最近の米国キッシンジャー博士(元国務長官)の百歳

誕生日を過ぎての中国訪問—習近平氏との会談成功とのニュースは我々を元気づけてくれる話の一つですね。

以上。

投稿者： 佐々木洋 英米語 1973年卒業