

100歳からの健康メッセージ

- 私の健康法 -

日野原 重明^{1,2)}

はじめに

今日、私は市民公開講座として「100歳からの健康メッセージ-私の健康法-」についてお話しします。

みなさんは何歳まで生きたいと思われるでしょうか。いま、日本には49,000人の100歳以上人口があります。たいへんな数です。その8割が女性です。しかし残念なことにそのうちかなりの方は寝たきりのようです。これでは100歳を超えて生きても“生きがい”がないわけです。どうすれば寝たきりではなくて100歳以上を元気に、そして自立して、しかも生きがいをもって生きることができるかということ、これが非常に大切なことではないでしょうか。

命とは、あなたが今、使える時間

私は山口県で生まれました。父は明治の時代に二度のアメリカ留学をしました。1900年に現在のデューク大学に4年間の留学して英文学と神学を学んだのですが、またさらに神学をやりたいとニューヨークに行きました。私が生まれた1911年です。その翌年の1912年にタイタニック号の沈没が起きています。私の父はニューヨークにいました。先日イタリアでも浅瀬に乗り上げて大事故（イタリア中部ジリオ島沖合で2012年1月13日、大型クルーズ船「コスタ・コンコルディア号（乗客乗員約4,200人）」が座礁した事故）が起きていますが、タイタニック号は処女航海で氷山にぶつかり、約2,000人の乗船者のうち1,500人もの人が亡くなっています。女性と子どもは優先的にボートで救助された、亡くなったのは船長や船員、音楽隊、そして男性の乗客などでしたが、日本人も一人乗船していたのですが、運よく命拾いをしています。当時の鉄道省の役人でした。当時の新聞には、この日本人はあわてて女性のボートに乗りこみ、女性のスカートに頭を突っ込んで助

かったと報じられたという話を私は父からじかに聞きましたが、後で調査したところこの報道は当時の日本人への偏見から書かれたことで、必ずしも全部が本当のことではないということがわかりました。

私は10歳のときには神戸にいました。10歳になると、子どもながら少し「性」に目覚めます。私は父が留学中に母の郷里の山口で生まれたのですから、自分が本当に父の子であるのかと非常に悩みました。とうとう母に「僕はお父さんがいないときに生まれたけど、本当にお父さんの子なの？」と聞きましたら、母は「心配しないでもいいよ。お父さんがニューヨークに出かけていったときは、妊娠5カ月だったの」といってくれて、安心したことを覚えています。子どもというのは、なかなか親に聞くことができない悩みを持っているものなのです。

現在、私は10日に1回は小学校に行き、10歳の子どもに「いのちとは何であるか」という授業を全国各地でやっています。2カ月前にもニューヨークに行きましたが、そこで英語で「いのちの授業」をやってきました。

いのちというものはどういうものか。いのちとは、目で見ることにはできないし、手でさわることでもできません。しかし、だれもが持っているものです。子どもに聴診器を渡して心臓の音を聞かせます。心臓が止まると人間は死にますが、心臓はモーターです。心臓がいのちではありません。心臓はポンプであって、酸素を持った血液、あるいは栄養を持った血液を、脳や手足や内臓に送り出すポンプなのです。心臓は大切な臓器ではあるけれども、いのちではないということをまず話します。

いのちと同じようにさわれないものがあります。それは時間です。「君は昨日の時間をさわることができるか」と聞きます。昨日の時間はもう済んでしまっているのです。さわれません。「明日の時間をさわることができるか」というと、これもさわれません。しかし今の時間はみなさんが使うことができます。つまり、今のいのちとはあなたが使える今の時間だと話します。

1) 日本総合健診医学会

2) 聖路加国際病院

平和な日本を創るために - 10歳の子どもの未来に託す -

いま、子どもの間に「いじめ」があります。なぜ「いじめ」があるのか。何かのはずみで足を踏まれたりすると、踏み返したりする。それで子どもは喧嘩になったりします。誤って足を踏んだり、誤って大切なものを壊したりしたときに、それに暴力で仕返しをしたりすると、また仕返しされる。もし誤ったことをした場合には「ごめんなさい。許してね」というようにすれば、喧嘩はなくなる。「いじめ」はなくなる。「いじめ」というものは許すということのみんが知らないから起こるのです。

米国では、2001年に9.11事件という大きな事件が起きました。それに対してブッシュ大統領はどうしたかという、旧約聖書を引用して、「目には目を、歯には歯を」といって報復を決めました。旧約聖書には、「目をやられたのなら、目だけを殴り返してもいい、歯がやられたのなら、歯だけは殴り返していいが、それ以上のことはするな」とあるのです。ニューヨーク・テロでは大勢の人が死にました。しかし、ブッシュ大統領はその何倍ものイラクの市民を爆撃によって死亡させたのです。新約聖書では、イエス・キリストは「汝の敵を愛せよ」といっています。

人を傷つけたり、人をいじめたりしないで、許しあい、なかよくするということを子どもたちに教えることが必要であると私は思います。理由は何であれ、戦争はよくないということをお教えることです。人のいのちを奪う戦争には、自分は参与しないということ、子どもが10歳のうちに覚えてもらうことです。いま、日本では選挙権は20歳からですが、私は、日本の選挙法を変えて18歳から選挙権を与えるべきだと思っています。そうなるといま10歳の子どもの8年後には自分の意志を表すことができます。世界の百数十カ国のうち90%は17～18歳で選挙権を持っているのです。日本でも選挙権を早く与えて、憲法9条を変えようというような動きに対して「ノー」といえるようにしたいと思っています。日本は憲法9条を保持し、世界に平和をもたらす国にならなければなりません。

自衛隊はすべての武器を捨てて、核兵器を持って戦うようなことがあってはならないのです。そのようにすべての武器を日本が捨てれば、どこの国が日本のように資源のない国を攻撃するのでしょうか。日本が戦争で奪った領土は全部返して、日本本来の小

さな日本になる。そこで人間を養って、その人間が世界のために働くという宣言をすれば、おそらく日本は外国から称賛される国になるのではないのでしょうか。そういうことを子どもに教えて、平和憲法を維持するための運動を私は始めています。明日は四国に行って講演をしますが、そのあとは小学校に行き、10歳の子どもの授業をすることになっています。

いま、私はいくつもの役職を務めています。私がやっている中でいちばん大切なのは、平和を守るために子どもを教育することです。これが私の使命だと思っています。使命というのはただの目標ではなく、ミッション (mission) ということです。神様から与えられた思召しであるということです。

長生きの秘訣

このように、私が前向きに、生きがいを持って生活しているのが、私の長寿のいちばんの秘訣です。みなさんも長寿というと、ご馳走を食べ、孫やひ孫に囲まれて楽しんだりすることをイメージされるかもしれませんが、そうではなく、いかに生きがいを感じるかということです。それがエネルギーになって、それを満たすために、それでは食事はどうしようかというように具体的に考えるようになります。

私は2011年から2020年、私が110歳になるまでの10年間の日記があり、そこに大切な約束を書き入れています。

みなさんも長生きをしようと思ったら、ただ長生きを願うのではなく、5年先、10年先にはこういうようなことをするときちん書いておくことです。ただの約束はアポイントメント (appointment) です。これは健康上の理由などによってキャンセルできますが、神様に誓うようなつもりで書いたコミットメント (commitment) は必ず果たさなければならぬものです。みなさんはこれから5年、10年先まで長生きが許されたら、何を命がけでやろうかということを書くこと、長生きするためにきちんとコミットメントをするような手帳をつくっておくことです。そして、それを守るためには、何をどう食べたらいいか、どう寝ればいいのかということがその次に出てくるのです。

そして与えられたいのちをどう使うかはみなさんが考えることです。人間は万物の霊長ですから、自分で考える。他の動物は餌がなくなるとお互いに

殺し合ったりします。人間は万物の霊長なのに、戦争をして殺しあっている。そういう人間にならないように、自分のいのちだけではなく、他人のいのちをも大切にすること、私たちは忘れてはいけません。

100歳を過ぎてやりたいこと

(1) 小日本主義で行く

私は100歳を過ぎてからもやりたいことがたくさんあります。そのひとつは先にお話した18歳で選挙権が得られるように選挙の法律を変える運動です。若い人が正しいことに勇気を持って「ノー」といえるような子どもをつくるのが目標です。また、できれば沖縄の米軍基地を10年後には全部返還してもらおう。その費用は全部、日本が出す。半年前に沖縄に行って講演をしましたが、その時、10年先には米国が沖縄から引き揚げる約束が守られれば、皆さんはそれまで今の沖縄での基地を本土に移設しなくても、すべて今のままにしておくことに耐えられますか、と尋ねました。すると、会場みんなが手を挙げました。安保条約の際にはそのような秘密条約があって、日本は米軍基地のサイパンへの撤退には日本政府が費用を提供するとの協定があったのに、その書類が破棄されていたということです。

いまの政治家は、将来こうするという約束をしないで、いまをどうするかということばかり考えている。

では、10年先を考える政治家がいままでいなかったかということ、いたのです。石橋湛山です。石橋湛山は僧籍を持っていて、大蔵大臣や総理大臣になりました。彼は、日本は戦争によって占領した領土は全部返して小さくなりなさい、そして人を育て、人を外国に出すように努力しなさいという小日本主義を唱えました。これは東洋経済という雑誌に私が発表しました。石橋湛山のような方がおられれば、この日本の今の難局を乗り切ってくれるのではないかと思います。

(2) 医学教育改革

私は110歳まで生きられればその他にもやりたいことはたくさんあります。その一つが、日本の医学教育の改革です。

米国では高等学校を出てからすぐに医学部には入りません。4年間はリベラルアーツのカレッジです。自然科学も含んで、文科・理科を通してさまざ

まな学問を学ぶ。文学や音楽、倫理学、社会学、心理学などを4年間勉強します。つまり、人間として生きるための学問を4年間のカレッジで学んだ人が、医学部の試験を受けて4年間の医学を学ぶのです。したがって高校を出てから8年、その間に2年間の研修もする人は全部で10年かかります。

日本は高校を出てからすぐに医学部に入り、6年で卒業ですから、人間として身につけるリベラルアーツが不足しています。私はどうしても米国式の医学を、法科大学院制度のように、大学院大学のようにすればいいと思うのですが、厚生労働省も文部科学省も考え方が古すぎます。今までやってきたのだからこれでいいというのです。米国の医学部の学生を聖路加国際病院で3カ月実習させると、日本の2年間の研修を終えた医師よりも実力を身につけています。それゆえ日本は教育改革をしなければならぬのです。政府が取り組まないのであれば、聖路加国際病院を中心に米国式の医学教育を行う。リベラルアーツを学んだ学生を受け入れる医学部をつくりたいと思っています。

米国の医学校は日本のような共通試験で入学をさせることはありません。また米国の医学校には筆記試験はありません。何人もの異なる専門性を持った教官が10人ほどが面接官となってそれぞれが2時間ほどかけて半年くらいの間に面接を重ね、最後に本当に医師としての適性をもっているかどうかを総合判定して入学許可を決めますが、必ずしも理数系に強い学生ばかりを選抜するわけではありません。

米国あるいは欧州の教育はその人間がどういう特徴を持っているか、その特色を伸ばす教育です。日本は、平均点がよく、卒業のときに代表になるような人間が優等生とされています。好きな科目も、嫌いな科目も無理矢理に勉強させられる。ところが米国では、その人のいいところだけを伸ばすという教育をしています。日本と米国の教育はまるで異なります。こういうところを日本は思いきって改革しなければ、日本は文化的にも、科学的にも世界の一流にはなれません。

75歳になったら何を食べたらいいか

さて、生きがいのために長生きをしたいと思う人は、何を食えばいいのでしょうか。日本総合健診医学会でも、太りすぎは寿命を短くするという説に

は合意されています。30歳のときに体重が何kgで、腹囲は何cmかということ覚えておられるでしょうか。30歳のときにはかなり運動もし、労働もしていたからかなりの量を食べていましたが、それは日々の生活で消費されていました。それが年をとるとともに宴会が多くなる、パーティが多くなるというように社会生活が変わってきます。家庭の主婦はスーパーに行くくらいで運動をしない。家にいてお腹が空くと何かを食べる。集中して仕事をするのがないからお腹が空くのです。私のお昼は牛乳とクッキーだけです。忙しいから食事をとる暇がない。しかし、お腹が空いたと思うようなことはまったくありません。なぜならば私は集中して仕事をしているからです。みなさん、お腹が空いたと思うときは集中していないのです。

集中をすること。この仕事をしてから次の仕事に移るとき、昔なら一服するのですが、私はこれが済んだら、すぐに次の仕事に移ります。そうしていると空腹は感じません。

みなさんが100歳まで生きるには、何をどう食べるかが大切になってきます。

人間が健康的に生活するのに必要な栄養、蛋白質、脂肪、糖質をどのくらい摂ればいいのかを厚生労働省は定めています。しかし75歳以上の老人に対する基準表はできていません。まったくわかっていません。教える教科書もありません。したがって、私が代表して、私がどのようにして、30歳のときの体重と腹囲を保つために「朝・昼・晩」の食事をどうしているかということ公表しています。そうしてみなさんが試験的にやってみて長生きできるかどうかというデータを出す。これをコホートスタディ (cohort study) といいます。何年後にはどうなるかというのを「前向き研究」といいます。

現在「新老人の会」の75歳以上の方、400人にボランティアで健診を受けてもらい、その方たちを経年的にフォローしています。検討する条件として、何をどの程度食べたか、どういう運動をしたかなどについて書いてもらっているのですが、その調査で5年近いデータができていますから、あとの5年かければ、こういう食べ物を食べ、こういうように生活すれば長生きができるという10年間の結果がわかります。それにはあと5年かかります。いますぐみなさんができることは、30歳のときの体重、腹囲を思い出して、それを増やさないようにすることです。

食べない方がいいもの・食べた方がいいもの

運動をしたり、ジムに行く人はたくさん食べてもいいのですが、それをしない人は食事の量を制限することです。しかし制限してはいけないものがあります。それは筋肉や脳の細胞をつくる蛋白質です。蛋白質は制限してはいけません。その蛋白質にも動物性と植物性があります。動物性蛋白質は、肉もいいのですが、脂のない肉にしてください。植物性蛋白質としては大豆があります。豆腐などは非常にいいです。これらの蛋白質は、年をとっても十分に摂ることです。

全体のカロリーを増やすのは、ご飯とか麺類 (ラーメンなど)、それから甘いものです。この糖質といわれるものはできるだけ絞る。そして蛋白質とビタミン、ミネラルをきちんと摂る。ミネラルは、貧血を防ぐ鉄分とかマグネシウムですが、そういうものを摂れば保健薬を飲む必要はまったくなくなります。

最近わかってきたのはビタミンBです。ビタミンBが含まれるものにもいろいろあります。脚気を防ぐビタミンB₁もあります。そのビタミンの中に葉酸 (folic acid) というものがあります。これは今から70年近く前にそういうものがあるということが証明されました。米国でビタミンB₁の中にあるfolic acidが非常によいといわれて、それを私は日本の研究者や大学の先生に知らせるために日本語で葉酸と命名しました。

横道にそれますが、私はいろいろなものを命名しています。生活習慣病もそうです。成人病というのは、大人の病気ということでそれでは意味がはっきりしないので、あなたのやっている日常の習慣が悪いために起こる病気ということで、たとえば糖尿病、動脈硬化、高血圧などを生活習慣病と名付けたのです。

その葉酸が、最近、長寿のホルモンだということがわかってきました。それがいちばん多く含まれているのがブロッコリーです。私がブロッコリーがいいといいますと、スーパーマーケットでそれがすぐに売り切れてしまいます。

大豆からとったレシチンという物質がありますが、私はそれを毎日牛乳に入れて溶かして飲んでいるのですが、それがテレビで放映されたらスーパーマーケットにはもう翌日にはレシチンがなくなっていました。オリーブオイルについても、どのメーカーがいいとかいうと混乱するので、オリーブオイ

ルとしかいっていません。オリーブオイルをよく用いる地中海沿岸のギリシャ人やイタリア人は心筋梗塞で死ぬ人が少ないからオリーブオイルがいいとか、あるいは赤葡萄酒を飲んでいる人は心筋梗塞が少ないといわれて、そういうものがいまは、非常に流行っています。

米国や欧州で男性の死因のトップはがんではなくて心筋梗塞でした。いまは心筋梗塞に対する診断や治療が進み、それで死ぬ人も少なくなったのですが、それには食事が関係していることがわかってきました。

日本では、昔は脳卒中で死ぬ人が多かったのですが、それが最近少なくなったのは塩分をあまり摂らなくなったからです。住宅環境や食環境が整備されて冬でも暖房がきくようになってきたり、あまり熱いものや塩辛い保存食を食べなくてもいいようになってきたために、脳卒中が減ってきました。

生活をコントロールするのに必要な 体重計・血圧計・体温計

いまは何でいちばん死ぬかという「がん」です。3人に1人は「がん」で亡くなります。しかも胃がんは減って、肺がんが増えてきました。それには2つ理由があります。ひとつは遺伝によってです。肺がん系統の遺伝子があります。もうひとつはタバコを吸うからです。タバコを吸っていなくてもだれかが吸っているとその周囲の人は間接的に肺がんになることもあります。これには禁煙が何よりですが、タバコをやめることはなかなかむずかしい。やめるといってもなかなかやめられない。会社や外で吸って、家では吸わないけれど、タバコくさいのでわかってしまう。奥さんが、「やめるといったのにまだ吸っているの」ととともに非難したのでは効果がありません。こういうのは孫にいわせる。「おじいちゃんには長生きしてもらいたいね。タバコを吸うとおじいちゃんが早く死ぬだけじゃなくて、私たちもそのせいで早く死んでしまうかもしれないよ」と、おじいちゃんの隣の部屋で話すのです。それを聞くと「ああこんなに孫が思ってくれているのか」となります。また、休暇を1週間以上取れるときも禁煙するチャンスです。たとえば外国旅行をしたり、リラックスしているときにはタバコを吸わなくても済むことがあります。したがってタイミングも必要です。

つまり健康法というのは、このように生活のあり方が非常に関わっているということを知ることが

大事です。そのことをみなさんはよく勉強して、上手にその方法を使わなければなりません。

そこで、私はみなさんに30歳のときの体重と腹囲を守ることをお勧めします。そしてやせるためには運動をすればいいのですが、運動をする時間がなければ、なるべく車に乗らずに歩くことです。

関節が悪いと運動も十分できません。プールで水中歩行をすると体が軽くなりますから膝が痛くても運動できますが、それにはそこに行く時間が必要です。そうやって運動量を増やすことができない場合には、カロリーを落とすことです。蛋白質やビタミン、ミネラルは制限しないで、糖分とか、麺類、ご飯を少なくするようにすることです。体重計で毎日体重を測れば、毎日基準の体重を維持することができます。

もうひとつ必要なのは血圧計です。体重計と体温計と血圧計はみなさんに必要な「三種の神器」です。自動血圧計でときどきご自分の血圧を測っている人はいますか。あまりおられませんね。医師が測る血圧値は必ずしも正しいとは限りません。というのも、医師は生きている間は医師として仕事をするのでできるのです。耳が聞こえなくても患者さんを診察できるのです。「あなたの最高血圧はまあまあだけど、最低血圧が高いから気をつけなさい」といっているのは、その先生には難聴があるのかもしれませんが。最高血圧は音楽でいえばフォルテ (forte) が3つもつくトリプルフォルテ (fff) ですが、それがだんだんダブルフォルテ (ff)、フォルテ (f) となり、そしてピアノ (p) となっていくますが、音が聴こえなくなる点を最低血圧といえます。したがって、耳がよければもっと下まで音が聴こえているのですが、耳が遠いと血圧の音が聴こえないのです。耳がよければもっと下のピアノシモの音が聴こえるはずですから、もっと最低血圧は低いはずですが、そういう先生には、「私、家で測ってみますから」といって、自分で測った血圧値を持って先生に診てもらってください。

30年前までは、血圧はお医者さんにしか測ることが許されていませんでした。看護師は側で記録をするだけでした。聴力さえよければ、練習すれば誰でも聴診器を使って血圧が測れるのです。私は30年前に一般の主婦に聴診器で血圧を測る方法を教えました。最近では自動血圧計ができたので、それで測ればいいのです。お医者さんが測った血圧は一般に高目です。それを白衣高血圧症といいます。白衣を着ていかめしく測るから血圧が上がるのです。

前の晩にご主人が精密検査を受けてくださいといわれたという話を耳にただけで奥さんの血圧は上がります。子どもが入学試験受けるというようなときもそうです。今度もどうもだめらしい、顔が熱くて仕方がないといって、私の診察を受けに来た方がいましたが、そのときの血圧は180/110mmHgでした。「あなたのお子さんかどなたかが試験を受けていますか?」とお聞きしたら、「そうです。今度もどうも合格しそうなものではないのです」「そうですか。それでは1週間たって当落がわかってからまたきてください」といって1週間後に測ったら、もうあきらめがついていたのか血圧は普通に返っていました。

血圧というのは、そのときの条件のほかに、朝だけ高い早朝高血圧というものがあります。昼間はなんともありません。普通、診察室に行くのは10時以降になりますから、もう血圧は下っています。朝、目覚めたときの血圧を自動血圧計で測り、それを先生に話さなければなりません。血圧が朝の6時、7時に高いようならば、5時過ぎにトイレに立ったときに薬を飲むだけで、あとは1日中、薬は不要です。

このように、血圧が高いという定義もかなり変わってきています。したがってどうしても自動血圧計で自分の血圧を管理し、そのデータを医師に提供することが必要です。

人間ドックに入って「あなたは高血圧です」といわれても、検査のときは緊張しているのが高いということが少なくありません。本当の血圧は家で測り、家ではこうですということを健診センターの先生にいわないと、高血圧と診断されてしまうことになります。みなさんの健診の受け方は健診のレポートをそのままもらってもだめです。みなさんがそれを訂正しなければならぬ部分があるということをお覚えておいてください。

健診は、日本が世界でいちばん発達しています。健康保険制度があり、現役であれば企業が健診を受けるための費用の一部を出してくれます。しかし、定年退職をしてからは企業が負担してくれないので、受診者も減ってきます。しかし、定年を過ぎた頃になっていろいろな病気が出てくるのですから、定期的に健診を受けなくてはなりません。

女性は笑って、男性は歩くこと、 そして音楽の力

本日、ここでマスクをされている方が10人ほどお

られます。インフルエンザが流行っているときでも米国ではマスクをしている人を見かけることはありません。中国に行っても空港でマスクをしている人はいません。外国ではマスクは病人がするもので、健康な人が自分を守るためにはしません。咳をしたり、風邪をひいたと思った人は、ポケットからハンカチーフを出して、それを広げて鼻と口を押さえて咳やくしゃみをします。そうすれば人にうつりません。ところが日本は乗り物に乗っても平気で咳をしたりします。社会的なマナーがないのです。自分から人にうつさないようにしなければなりません。

聖路加国際病院では、病院の中でもマスクをする人は手術場とか特別に無菌室で働く医師や看護師だけです。私は診察中もマスクをしたことはありません。それで私が風邪に何度もかかるかということ、そういうことはありません。私が診察するときに患者さんが咳をすることもあります。そこで私は、向かい合って胸に聴診器を当てるときは息を止めて少しずつ吐き出しながら診ます。苦しくなると、後ろに回って息を吸い込み背中を診るようにしていますので、マスクなしでも患者さんから感染することはありません。

またマスクをして人と話すと表情がよくわかりません。いまマスクをしている人は、私の話に感動しているのか、そうではないのかが表情から知ることができません。笑う時は唇の両端が上がるのですが、マスクをしてはいいい笑いをしているかどうかがわかりません。みなさんが人と話すときにも、ぜひ笑顔を見せてほしいと思います。できれば死ぬ時も笑顔で死にたいものだと思います。私たちの人生の最後を有終の美で飾るためには、家族の方に笑顔を残して死ねれば最高です。そのためにも、日ごろから笑顔の練習をしてください。女性は化粧をします。アイラインを入れたりいろいろなことをするようですが、その化粧をした後に笑ってみることで、練習して、きれいな笑いができるようにすること、これは非常に必要です。

男性は化粧をしません、笑いは男性にも必要です。そして、若さを保つためには歩き方がだいじです。ファッションモデルのように歩くのはなかなか難しいかもしれませんが、つま先から足を地面につけるのではなく踵から着地するような歩き方をすると10歳も20歳も若く見えるようになります。また、つま先から足を出して歩くと段差でつまずき、骨折をします。踵を先に出して歩くと段差で引っかかる

ことはありません。手はクロールで泳ぐときのように抜くときれいです。コートを脱ぐときにもスマートに脱いで、フロントに預ける。こうした日常のマナーを「新老人の会」ではみなさん練習しています。

それから、フラダンスもリハビリテーションに非常にいいようです。年をとった方の間にフラダンスがたいへん流行っています。パーキンソン病で手が震え、筋肉が硬直している人とワルツをいっしょに踊ると、踊っている間は、筋肉は硬直せずに、震えることもありません。これは不思議です。ああいうリズムや音楽は身体の様子を変えてしまいます。

私は日本音楽療法学会の理事長もしています。音楽はホスピスや緩和ケア病棟の終末期医療にはたいへん慰めとなっていますが、そればかりでなく、親にも話をしない、教師にも話をしないような自閉症の子どもにも効果があります。そういう子も音楽を聴いたり楽器を奏でたりすると、音楽療法士とその子どもとの間にコミュニケーションができるようになります。音楽は言葉ではかなえられないようなことができる力をもっているのです。

百歳は「ゴール」ではなく「関所」

すこやかになるために予防的に健診を受ける。いつどこでがんが起こるかもしれないのでできるだ

け早くみつめて手を打つという予防医学が人間ドックの精神です。受診をする以外に、日常の食生活、睡眠のとり方、歩き方、行動の仕方など、そういうものをみなさんが身につけて、しかも元気な状態で長生きをして100歳以上になればいいと思います。

80歳も過ぎた人が、100歳まではあと20年しかないと思うのではなく、私のようにやれば100歳でもこれほど元気でいられると考える。私をモデルにしてください。私もいろいろな人をモデルにしてここにきました。みなさんもモデルを持つ。モデルを持つということは、上を向いて歩こうということです。

100歳以上になっても自立した老年期をみなさんが持たれることです。私は2年前から俳句を始めました。お正月につくった俳句を紹介します。

「百歳は ゴールではなく 関所だよ」

100歳であっても、それはゴールという終点ではなく、関所だということです。まだ105歳、110歳、115歳という関所があります。

どうかみなさんも100歳をゴールにしないでください。80歳、90歳、100歳、105歳、110歳…というように関所を設けて、まだまだ先にあるゴールを目指して歩むような気持ちを持って生活をされればいいと願います。