

長寿を楽しむための 心得と実践

健康自戒十則

元財団法人国際ビジネスコミュニケーション協会副会長
阪田貞宜



さかた・さだよし 1919年生まれ。1943年東北帝国大学卒業後、国立国会図書館、アジア経済研究所を経て、1986年(財)国際ビジネスコミュニケーション協会の設立に参加。理事長、副会長として「TOEIC」の普及に携わり、2008年退職。主な著書に『英語初級者のための自学自習レッスン』ぎょうせい、2009年など。今年10月にはNPO「元気な120才を創る会」が選ぶ2010年「ヘルシーエイジングパーソン」に選ばれている。

私は日ごろから健康に心がけ、そのために「健康自戒十則」を作り、遵守してきました。このほど、NPO「元気な120才を創る会」(代表理事服部幸應氏)が選ぶ「ヘルシーエイジングパーソン」に選ばれたことを機に、私の健康の自戒が皆様方の参考になればと思い、本誌に紹介させていただきます。

心得

第1則 生きがいを常に求める

「もう生きていくのはいやだ」などと嘆く人が世の中にはたくさんいます。しかし「いやだ」「面倒だ」「あきた」と嘆いてみても人生が明るくなることはありません。

生きていることは、自然がたまたま与えてくれた賜り物ですから、人生には生きがいのあることがたくさんあるはず。一度生きがいのあることを見つければ、好奇心も湧き、興味を持つことができるのです。消極的な受身の気分が陥らず、精神を積極的に保って生きがいを

求めてみましょう。心身ともに健康な長寿が与えられると思います。

第2則 自分なりの寿命を定め、人生設計を立てる

人間の生物学的寿命は125歳とされていますが、私は自分なら到達できそうと思える主観的な寿命を105歳と仮定しています。多くの人は何をしようとしているかも定かでない、漠然と日々を過ごしています。しかし、何か生きがいのあることを達成しようとすれば、一定の期間を要します。主観的に寿命を仮定するのは、その期間の人生設計を立てるためです。逆に人生設計をしっかりと立てれば、目標に向かって生きがいのある人生が自ら開けてくるでしょう。

第3則 生きていることへの感謝の気持ちを忘れない

90歳を越える私の人生には、震災、戦争、大病、事故などで死に向かい合ったことが何度かありました。幸いにもその都度、死を免れてき

ました。この経験は生きることの大切さ、有難さを教えてくれています。生命は一度尽きてしまえば、二度とよみがえりません。また生きることは他人の生命とつながっています。自分には多くの仲間とともにわれわれを越えた大きな力に生かされていると思えば、生きていることに感謝の念が生まれてきます。怠惰、放恣、散漫など人生をながしにして人生の有難さに気付かずにいては、長寿を楽しめるはずがありません。

第4則 かかりつけの医師を決め、少しでも症状があれば判断を仰ぐ

医師は多くの患者に毎日のように接しています。病気に関する経験知識や診療、診断のレベルは治療方針の如何を問わず、素人の私たちの遠く及ぶところではありません。病気に関する自分勝手な素人判断は危険です。日頃から自分の心身の状態についてカルテをかりつけの医師に作ってもらいましょう。心身に少しでも異状があれば、早めに医学的判断を得て病気に対

処するのが易しそうで難しい日頃からの用心です。

第5則 何事も急がず、着実に完成を目指す

人は弱いもので何事も長続きせず、三日坊主になりがちです。これを防ぐには将来の目的達成に夢を抱き、とにかく一歩を踏み出し、あとは仕事をゆっくり楽しんでいくことです。しばらく努力すれば興味も次第に湧いてきます。通常プロを目指して努力しても、アマチュアの域を脱するには約10年かかると言われます。逆に言えば10年間くらい仕事を続けて、初めてプロの力量が身につくということです。日常生活では何事にも完成までの時間を想定し、目的を目指して急がず着実に遂行するのが、遠いようで近い成功への道です。

実践

第6則 日常生活を中心に日記をつける

通常日記というと気候とか出来事とか主に外界についての記事を綴ります。しかしここでは自分の行動や状態を記録することを中心とします。その目的は第一に自分の健康状態や経過を知ること、第二に毎日続けることによって精神の持続力をきたえることです。健康な長寿者になるには、まず日記を記録しておのれを知ることから始めるのが有効な方法です。

第7則 健康指標を毎日計測し記録する

健康管理のための記録は、できれば前述の日記のほかに特定の表を使います。病気になる時には、身体に異状を感じる前に何らかの兆候が現われているはず。この前兆を確実に知るためには健康指標を毎日計測し記録する



10月に秋葉原で行われた「ヘルシー・エイジングフェスタ2010」で表彰を受ける筆者

この前兆を確実に知るためには健康指標である体温、体重、血圧、脈拍などの推移を毎日計測し、特定の表に記録しておくことです。もし異状があれば記録表を持ってかかりつけの医師に相談すれば、正しい診断とよい治療を受けられるでしょう。また食事についても摂取した食品の種類、量、カロリーなどを朝、昼、夕と記録すれば、食生活の健康管理に大いにプラスになります。

第8則 暇があれば意識して身体を動かす

健康のために特定の体操をする人はたくさんいます。毎日ジョギングや散歩をする人も多くいます。それはそれで結構ですが、私はこれを怠けたり、続けられなくなったりした時に予想される反動がこわいと思います。しかし身体を動かさなければ身体は老化していきます。このことを常に意識して運動を行うようにすれば、前述の健康法も長続きするでしょう。また次の第9則で述べるように頭脳を働かせることを忘れてはいけません。身体以上に頭脳の衰えはこ

わいものです。心身ともども鍛えることが健康維持に不可欠な要因です。

第9則 諸事に関心をもち、頭脳の衰えを防ぐ

歳をとるとともに頭脳の衰えによって物忘れなど激しくなるのは致し方ありません。しかし頭脳を使うことによって、その衰えを緩和することはできます。頭脳の衰えは「血の巡りが悪くなる」と表現されます。血の巡りをよくするには呼吸が大事で、そのためいろいろな呼吸法が唱導されています。それぞれ長所がありますが、肝要なのは続けることです。また、こめかみ、耳、舌など脳に近い筋肉を動かすのも、頭脳の衰えを防ぐのに効果がありません。十分血のめぐりをよくしたら、読書、著述、歌唱など頭脳を積極的に使いましょう。

第10則 食品の成分につき研究を怠らない

食事は健康のために最も重要ですが、何か二つ三つ食べれば健康になるというような魔法の食物はありません。食品やサプリメントなどについてはいろいろな解説書が出版されています。また言い伝えられてきた俗説もたくさんあります。しかし食品の選択は他人の意見を無条件に受け入れるにはあまりにも重要すぎます。摂取する食品の適切な質、量、バランスなどには科学的な関心と正しい知識を持つ必要があります。

『英語初級者のための
自学自習レッスン(CD付)
TOEIC Bridgeに挑戦!』
◆好評発売中◆
阪田貞宜 / 著
判型: A5
体裁: 単行本
定価: 1,500円(税込み)
発行: ぎょうせい