

こころとからだの 健康タイム

対談編

直木賞作家として数多くの名作を世に送り出し、テレビ出演や、全国各地での講演などで活躍している志茂田景樹先生は、いっぽうで100歳以上の元気なお年寄りを取材し、健康長寿の秘訣を研究していらっしゃる「健康の達人」でもあります。

今回は志茂田景樹先生に「健康・長寿の秘訣」をお伺いしてきました。

ゲスト 志茂田 景 樹 先生

鳴海周平(以下鳴海) 志茂田先生は、全国各地の100歳以上の元気なお年寄りを取材して、健康・長寿のコツを研究していらっしゃるんですが、そもそも先生がこうしたことを研究しようと思ったきっかけは何だったのでしょうか？

志茂田景樹先生(以下志茂田) 僕の母は、90歳を超えてからも針仕事をしたり、庭の草むしりをしたり、新聞の隅から隅まで目を通したり、テレビのバラエティー番組を笑いながら見たりなど、いたって健康だったんですね。ですから家族の誰もが100歳はゆうゆうクリアだろう、って思っていたんです。ところが94歳の時に風邪がもとで入院をし、ほんの数ヶ月で天国へ旅立ってしまったんですね。大往生ではあったんですが、とて



も残念でした。2000年に母の7回忌を催したんですが、その時にふと「全国の100歳以上の元気なお年寄りを取材して、単に長寿ではなく、楽しく健康に毎日を通(と)して居る要因を探ろう、と思いついたんです。」

鳴海 「全国の100歳以上の長寿者は、今や2万人を超えていますからね。確かに長寿社会を迎えるうえで、私たちがそういった方々の智慧を活かす事が出来たら素晴らしいことですね。やはり、健康・長寿のコツのようなものがあつたのでしょうか?」

志茂田 「僕が会つた100歳以上の元気なお年寄りは、今のところまだ数十人ですが、特に共通している要素が6つほどありました。1つめは、野菜を多食している、ということ。取材の時に、僕は必ず毎日の献立を訊くんですが、毎食必ずといつていいほど野菜が入っているんです。お味噌汁の具はもちろん、煮物やおひたし、漬物などは皆さんよく召し上がつてましたね。そばを食べる時は薬味をたっぷり入れたり、掻揚げにしたりしていました。大根おろしやサラダなどは生ですが、多くの場合は火を通していましたね。」

鳴海 「火を通したほうが量をたくさん食べられる、ということもあるのでしょうかね。私たち人間の歯の構成比も、切歯8本、犬歯4本、臼歯20本ですから、肉食動物の歯である犬歯の割合はわずか12.5%に過ぎないんですね。残りが穀類や

野菜を食べるための歯の形になっていきますから、野菜を多食する、というのは身体づくりからいっても理にかなつています。」

志茂田 「2つめとして、自分でやることは何でも自分でやっている、



ということ。服を着たり、お風呂に入ったりということはもちろん1人でやっています。取材中でも近くに乾いた洗濯物があると、手際よくたたんでいる。家族の中でも上手に役割分担をしているようなんです。食事の仕度も、黒豆を煮るのは私の仕事なんです、とかね。取材をする前は、何でも周りの人がやってくれて、ストレスのあまりない人が長生きなんだろうな、と思つていたんですが、ほどほどのストレスというか、緊張感つてやっぱり必要なんだな、つて思いました。庭の草むしりをしたり、玄関掃除をしたり、とにかくために動く。自分の居場所を自分で見つけ出しているように感じました。もちろん、家族や地域の人達の温かい協力も必要不可欠ですね。」

鳴海 「身体の機能もそうですね。緊張と弛緩をほどよく繰り返すことで、ここもからだも、本当にリラックス出来る事が確認されています。ほどよいストレス、ということですね。」

志茂田 「まさにそういうことだと思つています。3つめに、人生観・信念をもつている、ということ。本人はそこまで大それた意識はもつていないようですが、お話しを伺つていると言葉の端々にそういったものを感じ



心の切り替えと、気分転換がとてもお上手ですね。

ますね。けつして自分ひとりの力だけで生きていくのではない、生かされている、という考え方の人が多いように思います。長い人生の中では、辛いこともたくさんあったでしょう。そういったことを乗り越えられたからそうなったのかわかりませんが、心の切り替えというか、気分転換がとてもお上手ですね。これは自分なりの人生観をもっていないければ出来ないことではないか、と思います。」

鳴海 「楽天的な考え方は、健康

に良い影響を与えることがわかっていますが、俗にいうプラス志向とはまた違うのでしょうか？」

志茂田 「楽天的ではあるけれども、時と場合によっては、やはりマイナスはマイナスとして受け止めることもあるのではないのでしょうか。ただ、切り替えが早い。とにかく決定的なダメージを受けないんですね。これも長年かけて体得したひとつのコツなのかもしれません。」

4つめとしては、若い時から良く

働いて、手先が器用で、足腰がしっかりしている、ということですよ。やつとこさ歩いている、という感じの方はいなかったですね。皆さんスタスタと歩く。何せフットワークが軽いというか、何でもすぐに動くクセがついているようですね。きつと若いころから良く働いていたから足腰も丈夫で、そういったクセがついているからその丈夫さを維持できているのでしょう。とても几帳面な方が多いように思います。」

鳴海 「足腰が丈夫、というのは大切な要素だと思います。共通項の2つめとしてあげられた、自分のことは自分で、ということも関係していますね。やはり良く動くことで、身体の各器官の活性化を知らず知らずのうちに行なっているのでしょう。」

志茂田 「皆さん、手先もよく使われますよ。これは5つめの共通項である、趣味や楽しくやれることをもっている、ということにもつながっているんですが、手まりや扇子を作ったり、5円玉で見事な五重塔を作られた方もいました。草むしりやお料理も手先を使う仕事です。手先を良く使うと頭が良くなるといわれていますが、頭脳明晰なのはこうしたこ

とも関係があるのかもしれませんが。」

鳴海 「皆さん、御いくつ位から始められたんでしょうか？」

志茂田 「若い頃からという人もいますが、工芸品的なものを作ったりというのは、一線をリタイヤしてからのという人が多いのではないのでしょうか。20歳から60歳まで働いてリタイヤしても、100歳までというとはまだ40年あるわけです。40年もあったらいろいろなことが出来ますよ。やることがなくて、ボーっとしているのが最も良くないですから、半ば強制的に趣味を見つけてきっかけを作ることがたいせつだと思います。」

鳴海 「若い頃、幼い頃に関心があったことというのは、本当はその人の得意分野である可能性が高い、ということもいわれていますね。そういうことを思い出して、ワクワクするような老後を過ごしたいですね。」

志茂田 「健康・長寿のためのすべての項目には関連性があります。最後の6つめは、一人暮らしでも肉親や地域の人と積極的にコミュニケーションをとっている、ということですよ。まあ、100歳を超えたとその地域では名士ですからね。やはりファンも

多いらしくて、地域の皆さんととても楽しそうにお話しをしているんです。好奇心が旺盛なので、話題にも事欠かないでしょう。こうして様々な人と接することで、適度なストレス、刺激が常にある生活が張りにつながっている、ということでしょうね。」

鳴海 「健康・長寿のための6つの共通項は、すべて関連しているんですね。先生は、読み聞かせという活動も行なっているらしいですが、小さなお子さんから、それこそ100歳を超えたお年寄りまで、様々な年齢層に幅広いファンがいらつしゃいます。先生の読み聞かせを体験した皆さんは、たいへんな感動を受けて、こころが洗い流されるようだ、と言いますね。笑う、涙する、感動する、というこころの動きは、健康にもとても良いことだと思います。」

志茂田 「面白いことに、僕が話を始めると、今まで泣いたり暴れたりしていた0歳、1歳という子供さんまでが、ピタリ、と静かになるんです。これは言葉ではないんだな、メッセーじなんだな、と思いますね。小さな子供さんは感受性を育むためにも良いですし、お年よりの方は脳を活性化させる方法としてもたいへん有効なんです。僕がこの読み聞か

せをしているのは、こうして喜んでくれる人の顔を見るのが嬉しいのと同時に、僕自身のこころがそのたびに洗い流されている、という感じを受けているからだと思うんです。与えることで僕自身が頂いているんですよ。ね。幸せなことだと思いますよ。」

鳴海 「与えることで、頂いている。自然の摂理にかなっているお言葉だと思います。今日はたいへん貴重なお話しをどうもありがとうございます。」

100歳以上の健康・長寿者に共通する6つのこと

- 1、野菜を多食している
- 2、自分でやれることは、なんでも自分でやっている
- 3、人生観、信念をもっている
- 4、若いときからよく働いて、手先が器用で足腰がしっかりしている
- 5、趣味や、楽しくやれることをもっている
- 6、ひとり暮らしでも、肉親や、地域の人と積極的にコミュニケーションをとっている

志茂田先生の健康・長寿の哲学をよりよく知るために



100歳すぎてもスゴイ生きる力 (KIBA BOOK)
心の畑に感受性の種を蒔こう (KIBA BOOK)

志茂田景樹プロフィール

本名下田忠男、昭和15年3月25日静岡県生まれ、中央大学法学部卒業。
昭和51年 第27回 小説現代新人賞 受賞
昭和55年 第83回 直木賞 受賞
昭和59年 第4回 文芸大賞 受賞
平成6年 第13回 日本文芸家クラブ特別大賞 受賞
平成8年 (株)志茂田景樹事務所内に出版部門KIBA BOOK創立
平成11年「よい子に読み聞かせ隊」を結成、隊長となる
平成15年 帝京短大客員教授となる

ワクワクするような老後を
過ごしたいですね。

