

米寿の健康づくり

川崎 晃 (岡山県職OB)

本年3月、日本養生学会で「川崎の生き様」を話すようにとの要請があり、その講演の抄録に若干加筆したものを今回、畜産協会の要望により投稿します。

私は1921年8月生まれで、8月に満89歳になります。日本人の健康寿命は72.3歳であり、17年ほど超過しています。

人生において最も大切なことは健康であると多くのアンケートの結果が示しています。

また、特殊なことですが、宇宙飛行士は最高水準の知力、判断力が求められますが、何よりも第1に健康な身体が求められます。

以上のように健康の重要性は明らかです。

健康について米国のスティグリッツ博士の建設医学としての言葉があります。

：自分の健康は自分の責任において自分の平素の努力によって自分で作るという意識が大切であることを十分認識し、日常生活で実行することが肝要である：とっており、自分の健康は自分の努力によって作ることが肝要であると断言しています。

人によっては、このようなことを実行しないで多くの病気が発生し、不幸と莫大な損出が生じています。残念なことです。

まず最初に私の身体の健康づくりに役立っている要因、次に私の身体の状態について記します。

私の健康づくりの基本は、①精神(心)②食事③ストレッチ・運動です。

これらの重要性を検討理解し、継続して習慣的に実行することにより、健康をつくることができます。

1. 精神(心)のあり方

思いやりと感謝の心は幸せをもたらします。

お互いに思いやりの心をもてば感謝の念が生じます。思いやりの心は一種の愛であり、愛と感謝の心は免疫力を活性化し、健康づくりに役立ちます。一方、明るくプラス思考で好奇心をもち、心理的にストレス対処力を高めて、健康づくりに努力しています。

若し、苦しいことつらいことがあっても、楽しいこと、時によっては、自分より不幸な人達のことの思いをよせ、考えを切り換えることも必要でありましょう。感謝の念を常にもつことは大切なことです。「健全なる身体は健全なる精神に宿る」の言葉がありますが、この逆もまた真です。心のあり方は身体の健康に密接に関係します。

2. 食事

ガンの原因の1/3は食事にあるといわれ、健康づくりには食事は大切なことです。各食材にはそれぞれ特徴があり、多種類の食材をバランスよくとり、よく噛み、腹八分が基本であり、次の事に留意しています。食べる時は30回以上噛むという言葉がありますが、私は50回以上噛んでおります。

(1)主食は胚芽米

(2)野菜、大豆製品、海藻、きのこ、果物を多くとる。

野菜と果物は特に多くとるように努めています。食物センイ及びエンザイム(酵素)を野菜、果物からとり、腸内環境をととのえ、善玉の腸内細菌を増やし、エンザイムを多くし、免疫力・生命力を増強しています。

(3)動物性タンパク質は主に魚、乳製品、鶏肉、鶏卵からとる。

特に、青い背の魚から不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタ

岡山畜産便り 2010.08

エン酸)を多くとるようにしています。

(4)食塩の量は思い切り少なくする。

最近の日本人の塩分の摂取量は1日10g以上なのですが、6gを目標とするのがよい。多すぎると血管関係の病気、ガン(特に胃ガン)の原因となる。米国での1990年代の調査結果では、1日の塩分摂取量を25~30%減らすと、心臓血管関係の病気発生率は25%減少し、死亡率は20%低減したといわれています。

(5)不要の動物性脂肪はとらない。

私の屋敷内菜園の完全無農薬、完全無化学肥料で有機栽培の野菜、果物を活用しています。

3. ストレッチと運動

次の部分・方法を時間的に配分し、それぞれ適度の回数を毎日昼食前、夕食前、就寝前、その他に習慣的に実施しています。

頭部のツボ・頭皮の刺激、耳の指圧、頸の運動(前後・左右曲げ)、肩の上下、肩の深部筋肉運動(五十肩の予防)、上体の前後左右曲げ・左右ねじり、スクワット、膝上げ・伸ばし、片足立ち、足首の内転・上下、竹踏み、アキレス腱伸ばし、腹筋・背筋・臀筋の強化、腕立て伏せ、腕屈伸、ウォーキング、ジョギング、ランニング(週2回)。身体への物理的ストレスの活用を努めています。

体力テストの1部をやってみますと

(1)片足立ちは左右ともに120秒以上できます。

(2)椅子の座り立ちは10回行うのに8秒か9秒であり、40歳前後の筋力とのことです。

(3)体前屈は立って指先が床に着きます。男性としての年齢的には十分であるとのことです。

ストレッチ・運動は自分の体に適合したものを無理なく継続し、習慣的に実行することが肝要です。

私は指導を特に受けなかったが、健康づくりセンターなどの運動指導員の指導を受けるとよいと思います。

私の身体の状態は、BMI(体格指数)は大体22であり、筋肉は適当についています。年1回の健康診断の結果はすべて標準値の中にあります。頸動脈のエコー検査の結果は合格です。視力は眼鏡を使用して右は1.0、左は1.2で愛車を運転しています。

頭痛、目眩い、耳鳴り、手の震え、肩こり、五十肩(中高年肩)、腰痛、膝痛などは皆無です。

歯の状態は自分の歯が28本中27本あります。

参考までに運動および趣味について記します。日常のストレッチ・運動について記しました。

陸上競技では岡山マスターズ陸上競技選手権大会に85歳で出場し、85~89歳のクラスの60mレースで優勝しました。次は90歳で出場します。

次に趣味は、書道を74歳から始め、岡山県美術展覧会において、入選2回、奨励賞2回、80歳に県展賞を受けました。現在は、毎日、午後は書道の時間としており、最近は年5回前後書道展に作品を出品しています。

また、80歳から短歌を運命的に始め、米寿の記念として歌集を出版しました。この歌集は短歌、書道の作品、篆刻の作品を掲載した3本立ての歌集であり、日本初の歌集です。短歌は毎月30首以上作っています。

さらに屋敷内の菜園10坪ほどの管理もしています。このような状態であり、忙しく時間が足りないくらいです。

以上のように身体に特別な異常がなく生活の質は割合よく、書道の作品づくりなどができるのは健康づくりの努力の結果であると感謝の念をもって生活しています。

「米寿の健康づくり」が皆様の健康づくりに役立てば幸甚に存じます。

この内容についての質問を歓迎します。なお、電話は午前中をお願いします。

(TEL・FAX 086-253-0169)