

差出人: OsIPortable <osamu-ichiyoshi@muf.biglobe.ne.jp>

送信日時: 2015年12月20日 日曜日 22:52

宛先:

件名: 健康寿命を延ばすには; 心身の体操

### 転送歓迎

配信無用の方はお手数ですが返信願います。本 ML は会員の紹介により加入する会員の自主研究会です。返信または全員へ返信により意見交換をお願いします。二十一世紀世界研究会とは「人が全国どこでも働き、生涯豊かに生きられる世界」を提案し研究する会です。研究しながら理想の二十一世紀世界を実現しましょう。

### 健康寿命を延ばそう

日本は世界でも有数の長寿国ですが健康寿命は平均寿命より約 10 年短い、即ち高齢者の大半は最後の 10 年を病床で過ごしています。これは医療、介護費用の膨張を来して国の福祉体制の維持をも危うくしています。何より本人が不幸ですね。健康寿命を延ばす事が超高齢化社会において必要不可欠です。

### 血の巡りと知の巡り

体の健康の本は血の巡りに心の健康の本は知の巡りにあると思います。このうち目立たないけれども重要なのが心の健康だと思います。昔高校の漢文で習った確か孟子の文章に「人は体が痛むとすぐ医者に行くが心が歪んでも何もしない」というのがありました。

人間に最も大切なのは心だと思います。癌を含めて病気は心身の重荷、ストレスに起因するので病気を治すには心身の苦悶を生じている生活を変える事が必要不可欠ですがそれは即ち心の在り方を変える事に他なりません。10 年前までは生命の本は遺伝子と思われていましたが人間を始めとする多くの生物のゲノム解読が完成した現在、遺伝子は言わば細胞の図書館であり、どの遺伝子を読みだすかあるいは禁止するか、即ち遺伝子の On/Off は細胞の環境に依存し人間の場合は特に心の持ち方が重要だとされています。

### 心の歪の検出と知の巡りをよくする体操

人生で迷ったり世の中の不条理に対して憤る事は健康な心の反応ですが、それに対して何もしないままいつまでも悔やんだり、怒ったり、イラついたりするのは心が歪んでいる表れだと思います。心の健康の為には問題に向き合いその解決に努力する事が大切でしょう。

私の母が 5 年前に大腸癌の手術をした時にはさすがに気が沈んでいましたので次の詩を贈りました。

#### 人生損得

くよくよと愚痴をいうのは止めましょう

くよくよしただけ損だから

人生は楽しみましょう最後まで

楽しんだだけ得だから

人間が遭遇する問題には必ず何らかの解があると思います。子供の勉強を見るときに私は必ず問題をしっかり読ませます。子供は問題をろくに読まずに解を求めようとしますが、大人も実は似たような事をやっているのではないのでしょうか。私は最初から無理だと思いましたが10年位前に成果主義なる経営手法がはやりましたがやはりうまくはいかなかったようです。東芝の不正経理もその一例だと思います。解を求める前に問を立てる、問い方を変える事により長年の難問の解決への道が開けた例が科学史には幾つもあります。

#### 学問

学びて問う、問うて学ぶ  
学問は問う事を学ぶ事なり  
如何なる問題にも解がある  
よくよく問うて問題を立てよ

人間の知の巡りに本質的なのは対話だと思います。

#### 学問

学問は人と人との対話に成る  
人は自己との対話で思考す  
一人の経験は学問を通じて  
万人の知識になる  
思考で深まり、対話で広がる  
学問は人の自立の基なり

#### 敵との対話

イエスは説けり、  
汝の敵を愛せよと  
そは不可能なれば  
我は説かむ  
汝の敵と対話せよ

#### 血の巡りを良くする体操

毎朝起きる時私は体が特に腰回りが強張っているのを感じます。これを何もしないまま放っておけばやがて腰が曲がってしまうと思います。そこで朝飯前に必ず体操をしています。まずラジオ体操、次に首を曲げて目の体操、足のストレッチに続き木にぶら下がり、相撲のてっぼうを100回、仕上げは四股を50回踏みます。腰の曲がりの矯正に最も効果があるのは毎回の四股で行う蹲踞です。上の体操を行うと体が軽くなり腰が伸びて歩くと踵から着地する事に明確に感じられます。

健康寿命が延びれば超高齢化社会の問題はあらかた解消されるのではないのでしょうか。

\*\*\*\*\*

\* 市吉 修 Osamu Ichiyoshi

\* 二十一世紀を楽しく生きよう会

\* Human Network for Better 21 Century

\*\*\*\*\*