



平成23年6月13日

卓話 『余生堂々』

新赤坂クリニック 名誉院長
松木 康夫 様

今、あまりにも早く寿命が延びて日本人は生き方が分からなくなつた。昭和20年、日本人の寿命は50なかつたのが、現在、男が79.15、女が85.99。60年で32歳延びた。人類の4千年前の寿命は18歳。そこから32歳伸ばすのに4千年かかったのを、たった60年で同じだけ伸びちゃつたから政治も経済も文化も追いつかない。どうやって生きていいかわからないわけですね。人生50歳の頃は、定年後2~3年で亡くなる人が多かった。人生80歳時代になると90歳、100歳まで生きる人がごろごろいる。定年後に40年、50年生きるっていうことです。だから私は人生二つあると考えるべきだと思います。

第一の人生は奉仕と蓄積の人生。生まれ、結婚し、家族や社会、会社のために奉仕をする。その終り頃になると家族、財産、友達、経験、知識という蓄積ができる。この時期、もう人に遠慮することも嫌なことをする必要もない。悠々と暮らしていこう。これが黄金の人生。そういう考えが必要です。

余生を黄金の人生にする一番の方法は長寿者になること。いつまでも元気で、毎週ゴルフやって外国旅行して、そしてある日眠るがごとく天寿を全うする。そのためにはどうするか。私は政治家や財界人、文化人、200人に聞いて「攻め」と「守り」をすればいいということが分かりました。

「攻め」は肉体と精神。まず肉体。今、一億総運動不足時代です。いろんな運動が大事だけれど一番は足。全ての老化現象は足から始まる。ゴルフ、ジョギング、水泳、テニス、なんでもいい。なんかスポーツしようっていうことです。次に脳。脳の細胞は130億。ところが20歳より後は落ちる一方。どうやったら

脳細胞を減らさないで済むか。それは一生脳を使うこと。仕事でもいいけど趣味でピアノ弾いたり絵を描いたり将棋や碁、スポーツや外国語に挑戦してもいい。使うだけでなく休む。気持ちのいい音楽を聴く。自然を眺める。ぐっすり睡眠をとる。褒め言葉というのは意外と脳が休むんですね。特に奥さんが褒める一番です。

精神。ストレスは毎日転がっています。それを始末しないと、どんどん脳がおかしくなっていく。一番いい方法はユーモアの精神を持つこと。誰とでもいいからジョークを言おう。自分にあったストレス解消法を見つける。これ大事なことです。食事。一番簡単で最高の食事方法は何でも好き嫌いせず万遍なく食べること。

「守り」はたった一つ。今、医学が発達して、癌も含めてほとんどの病気が治ります。特に早期に発見した場合にはまず治る。つまりいつ発見するかが何よりも大事。40歳過ぎたら、元気でも年に1回チェックする。それで十分です。

この「攻め」と「守り」をがっちりやれば、黄金の人生を堂々ということになります。余生は今はもう余りじゃない。素晴らしい余生を是非六本木ロータリー・クラブの皆さんに送っていただきたい。そうするとまず生きていらっしゃる限り100%出席可能です。ご静聴ありがとうございます。

