



心の中のエベレスト

登山家の三浦雄一郎氏は、平成25年80歳という世界最高齢で世界最高峰エベレストの登頂に成功しました。記者会見で元気の理由について問われた時、「元気だから登るのではなく、登るから元気なのです」と述べました。ところがその10ヶ月後、彼より僅かに年上のチベットの登山家が彼の記録を破ったことを

知り、再度の挑戦を決意し、目下ハードなトレーニングに励んでいるそうです。目標を立ててひたすら努力する三浦氏の気概に、私は深い感銘を受けました。

私は元来好奇心が強く、何でも見てみよう、さわってみよう、なめてみようという行動が先走ります。何事にも興味を持ち、他人に頼らず、なるべく自分でやろうとすることが、長生きに役立ったのかもしれない。しかし、最近は加齢に伴い、意思があっても、体が追いつきません。今までやってきた色々なボランティアもできなくなり、誠に残念です。東日本大震災の当日、たまたま仙台から来られた二人の友人が、交通網麻痺のため帰宅不能となり、我が家に半月滞在しました。いくらかのお役に立てたのは嬉しいことでした。

身体のリハビリのつもりで、毎日柔軟体操を続けていますが、さぼると身体機能の低下を如実に感じます。脳の活性化のため読書、特に新聞は丹念に読み、クイズ、クロスワードパズルをまめに解き、電子辞書を百科事典として手元に置いて活用しています。食事に関しては、妻が特に気を遣ってくれるので、朝からヨーグルト、キウイ、プルーンなど10種あまりの食材を食べ、温野菜もバランスよく摂取しています。息子、娘も優しく、家庭のストレスが少ないことは幸いです。老化を自然の摂理として素直に受け止め、三浦氏の気概を忘れず、私の心の中のエベレスト（健康の自己管理）にトライし続けたいと思っています。

***高い目標に向かって努力する気概が元気のもとなのでしょうね。（編集子）**



<編集後記>

今回からお元気でご活躍中の方の秘訣を何うコーナーを設けました。毎日の生活にお役立て頂けると嬉しいです。（大野・齋藤）

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、市民の方々と共に健康を考えていく会です。

ホームページ上でも情報を開示しています。

<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>

227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35

電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962

メール：info@circle-i.org URL：<http://circle-i.org>

