

2025年7月14日（月）

老球の細道 877号

7つの健康習慣

会津バスケットボール協会 室井 富仁

ミステリー作家アガサ・クリステイーの小説『そして誰もいなくなった』はあまりにも有名なである。我が家では先日「そして亀がいなくなった」事件が勃発した。昨年、孫息子の熱烈なオファーに負けてペットショップで買った亀が朝1時間の間に突然謎の失踪を遂げた。毎日水槽で楽しく暮らしているのかと思っていたのだが、さすがに亀、「ウサギと亀」を彷彿させる知略を発揮して逃走してしまった。外に逃げた痕跡もなかったので、家の中を家族皆で「もしもし亀よ 亀さんよ 🎵」と探したがいまだに見当たらない。セブンイレブンの店に「亀搜索願い」を張り出してもらうしかないカメしれない。

亀を購入してから、「亀は千年」と言われる長生きの動物なので、私は亀（通称「亀仁」）に長寿の願をかけていたが、それもできなくなり自力で長寿への努力と挑戦をしなければならなくなった。そこで参考にしたのが先月発行された雑誌『PRESIDENT(プレジデント)』に掲載されていた「100歳を過ぎて働く人の共通点」の記事だった。

そこには、102歳で厨房に立ってラーメンを茹でるお婆さん。108歳にして理容師として常連相手に散髪をするお婆さん。そして102歳ながら顧客と接して化粧品を販売するお婆さん（福島市在住）の話が掲載されていた。「百寿者」3人に共通する7つの生活習慣とは下記の通りであった。

- ① 毎日味噌汁を飲む
- ② 野菜をたっぷり取る
- ③ 軽い体操を毎日決まった時間に行う
- ④ 薬の服用は最小限にする
- ⑤ 社交家でおしゃべり好きである
- ⑥ 新聞を読み、ニュースを見る
- ⑦ その日一日を過ごせたことに感謝する。

私も年齢的に仏様が唱える四苦「生老病死」の「老病死」と対決しなければならなくなる。できるだけこの闘いを後回しにするためには、日々健康、またはプチ健康でなければならぬ。そのために私もこの3人の婆様にならって「俺流7つの健康習慣」を改めて確認した。

- ① 毎日ビールを飲む：汗をかいた後、一日の終わりのけじめ、そして食欲増進。
- ② 毎日決まった時間に運動をする：有酸素運動、筋トレをバランス良く約1時間。
- ③ 睡眠6時間連続、昼寝合わせて1日8時間：寝る爺も育つ。昼元気が夜眠い。
- ④ 孫と共に穏やかな気持ちで毎日を過ごす：孫怒るな来た道だもの。
- ⑤ バスケットの学習を続け熱い気持ちと希望を失わない：生涯コーチが元気の源。
- ⑥ 新聞を読み、ニュースを見て世界、日本の状況を把握する：スポーツは平和こそ。
- ⑦ 今日を楽しみ、全力で生き抜く：明日できることは今日するな。