

第127回

健康のススメ

板東 浩

新年おめでとう。めでたいことには、迎春もあれば長寿もある。過日、我が国で屈指の病院・聖路加国際病院の日野原重明先生が100歳になられた。全国各地で祝賀会が行われ、テレビで特集番組をご覧になった方々も多いだろう。白寿(99歳)から百寿(100歳)になられても、驚くほど益々お元気だ。先生から長年ご指導を賜っている私は、僅かでも師匠「New Elderlyの時代」に近づきたいと常々思っている。

先生はこれまで我が国の医療や医学会をリードしてこられた。理学療法士や音楽療法士の基盤を作り、生活習慣病なども提案。中でも、いま注目されているのが「新老人運動」である。生き甲斐を感じる生活の実践法を、全国組織「新老人の会」が示し、21世紀にふさわしいNew Elderlyとして社会で活躍していくヒントを学ぶことができる。

本会の大切な哲学には、5つの目標が。①自立、②世界平和、③自分を研究に、④会員の交流、⑤自然に感謝である。筆者は本組織の世話人として、日野原イズムを啓発していかねばならない。このたび師匠の監修を賜り、著書「さあ出発だ!『新老人の会』で目指す

人生」をまとめさせて頂いた。人間や社会、自然、世界に加え、芸術文化、真善美などすべてを愛でたいものだ。

(医学博士、内科医)

