



公益財団法人 SBS静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1

☎ 054 (282) 1109

URL http://sbs-smc.or.jp

輝いて生きる

主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 静岡新聞社・静岡放送

公益財団法人SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど! 健康ライフ～元気のためのSTEP UP～」が3日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第1回講座に出演した女優、歌手、版画家のジュディ・オングさんの講演内容を紹介する。

<企画・制作/静岡新聞社企画事業局>

「年齢」は自分で設定する

好奇心が人生を楽しく

私は3歳で台湾から日本に来ました。最初の頃は台湾語を話していましたが、来日して1カ月もたないうちに、日本語を話し始めました。友達と一緒に遊びたい、友達の名前を知りたいという好奇心から、日本語を一生懸命覚えました。好奇心が国際人になるためのパスポートです。

国際人にとって、語学は大切です。しかし、語学は道具に過ぎません。道具を使いこなすという好奇心がないと、役に立ちません。「人と話をしてみたい」という好奇心がないと、言葉は出てきません。好奇心を持ち続けることが、人生を楽しむコツです。人生を楽しむ人はいくらも、人が見ても、何か輝いています。輝いているという自覚もあるはず

「笑顔」をつくって寝る

人間には3つの年齢があります。1つ目は精神年齢。これは自分で設定しましょう。私は25歳にしています。2つ目は肉体年齢。これは、気をつけたり、大事にしたりすることで若返ることもあります。3つ目は戸籍上の年齢です。ただの数字、記号と思いません。大切なことは、あなたが幾つに見えるかということ。それが、あなたの年齢に



ジュディ・オングさん 女優、歌手、版画家

11歳のとき、日米合作映画「大津波」でデビュー後、テレビ、映画、舞台に多数出演。1979年には大ヒット曲「魅せられて」で日本レコード大賞を受賞。25歳で始めた木版画では、2005年に日展特選受賞。現在、日展会員、白日会会員。

なります。人生を楽しむために、大切なことがあります。笑顔です。調子が悪かったり、悩みがあったりすると、なかなか上手に笑顔がつかれません。私の秘法を皆さまに伝授します。頬の筋肉が下がると、10歳老けて見えます。そこで頬の筋肉を上げる口角筋運動があります。寝る前に鏡に向かって、「ニコッ」と笑います。次に、普通の顔に戻します。これを繰り返して、3回目に最高の笑顔を作り、そのまま寝ましょう。怒った顔で寝たら、翌日、眉間はしわになります。そして、きょうが勝負という日の朝は、顔を洗って鏡で自分の顔を見て、「よし、頑張ろうね」と笑顔を送りましょう。「面白い笑顔と声で朝会った人目にはおはよう」と言いましょ。すると明るく、楽しい「気」が回ります。

忘れてはならないのは、夢と目標です。目標、夢がなかったら、何に向かって生きていけばいいのでしょうか。時期、大きさは問いません。目標や夢に向かっていくと、人間は力を発揮します。それを達成するために、健康を守ろうと思えます。

私は25歳のときに版画を始めました。そのときに、日本版画院展で入選を果たすことを目標にしました。29歳のときにヒット曲「魅せられて」が出て、忙しい時期が続く、版画に取り組みないこともあ

夢と目標を持つことが健康維持に

中国の有名な画家劉海粟は、108歳まで生きました。93歳のときに書いた詩の内容を紹介しよう。「腹七分目で医者いらず。物事は七割できたら満足しよう。足を知るべきだ。人のいい所を見つけて、付き合いましょ。ボランティア、チャリティーをする、すがすがしさを感じます。これらのことをすれば、長生きできます。」ボランティア、チャリティーは難しいことではありません。お金だけがチャリティーではありません。自分の技術、

中国の画家が示した長生きの「コツ」

特技を生かし、教えてあげるのも立派なボランティアで、善を尽くすことになりませぬ。健康は自分しか管理できません。健康にいいことを実行するのは、自分です。私は体を一つの花瓶として考えます。花瓶にひびが入ったら、どうしても水が漏れます。どんなにくっつけても、漏れてしまします。補強することも大切ですが、壊さないのが一番です。健康を書さないうようにするには、多少の我慢、多少の努力でコントロールすることです。健康になった姿を想像しながら、楽しみながら努力できるといいですね。

体の熱を取り、冷えた体を温める

漢方、薬膳の話があります。薬膳には3つの分け方があります。人間の体も、熱い人、ちよどいい人、冷えている人があります。

人も喜び、自分も喜び

父に教わった言葉があります。「悦己悦人」です。人も喜び、自分も喜び。それが、人生を楽しむし、人と人の関係をよくし、会社同士がよくなります。そして、世界もよくなっていくのです。平和実現のための一番、大切な言葉だと思えます。

遠山所長の健康セミナー



終わってみれば、ジュディ・オングさんに魅せられて短く感じた1時間余でした。気を込めて聴衆に叫ぶ「気分は乗ってますか!?!」会場全体大声で「イエイ」の2度3度。魅了する行動が人も自分も楽しませます。彼女の周りで老けていいのは「おいも」だけとお話もありました。上品ではあるがファイトむき出しの彼女の本当の人生は25歳から始まりました。人生最後まで笑顔とチャレンジと前向きな気持ち。この本当の意味を彼女が初めて知ったのは日展への挑戦で勝ちを得た時。このことを我々に告げた彼女の誇らしげで皺(しわ)一つなく若々しい顔に圧倒されました。この顔は笑顔に励み、口角筋運動を積み重ね健康に生きた成果です。更に、朝の「おはようございます」の第一声を大切にすることが親しみを分かち合い、人を幸せにします。「いい顔」、「いい声」、「いい笑顔」一度だけの人生、人に尽くし、共に生き抜き、人を幸せにしようという素晴らしい人生講話でした。この気持ちを皆が共有できれば素晴らしい富士の国が誕生するでしょう。3年前の増田明美さんを想い出しました。「わかるかな」ありがとうジュディ・オングさん。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大学医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。