

聞いてなるほど! いきいきライフ

全5回シリーズ 最終回・下

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>

いくつになっても旬

【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

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市、「新老人の会」富士山支部

骨と筋肉を鍛えましょう



公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の最終回となる第5回講座がこのほど、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。同講座で講師を務めた女優の藤田弓子さんの講演内容を紹介します。
〈企画・制作／静岡新聞社事業部〉

藤田弓子さん 女優



ふじた・ゆみこ

1945年生まれ。東京出身。64年に高校卒業後、文学座付属演劇研究所に入る。67年「カンガルー」で初舞台を踏み、68年のNHK連続テレビ小説「あしたこそ」でヒロインデビュー。73年から2年間、テレビ番組「小川宏ショー」のサブ司会者として朝の顔となる。NHK番組「連想ゲーム」では、女性チームのキャプテンとしてお茶の間の人気を集める。最近では、テレビ番組「痛快!ビッグダディ」のナレーションを務めるなど幅広く活躍中。また、伊豆の国市付馬劇団「いず夢」の座長として静岡県の芸術文化振興に貢献している。

しわを気にせず、 笑って過ぐらう

年齢を恐れず
一度の人生楽しむ

この講座のアンカーを務めるという事で、どうしてアンカーに選ばれたのかなど考えたのですが、おそらへ「あの人は元気そうだから」ということだと思っています。その通りで、どこへ行っても大体、私は「元気そうだね」と言われます。これはきっと母と過ごした子ども時代に理由があるのかもしれない。

私は終戦直後の昭和20年9月に生まれ、父は昭和24年に33歳で、結核で亡くなりました。ですから、母は25歳で未亡人。とにかく母は頑張った人です。その後、お姑(しゅうとめ)さんたちを全員みとって、私が小学校に入った頃からは母と二人きりの母子家庭でした。普通、母子家庭っていうと「寂しいでしょ」と思われるかもしれませんが、うちは言われたことがありません。逆に「楽しんでっね」「元気そう」「忙しそう」とよく言われました。というのも、母は神田で育った江戸っ子。好奇心旺盛で、積極的で、どんなときもとても明るく元氣な人だったんです。ですから、おかげで寂しいと思っていない暇がなく、楽しく子ども時代を過ごしました。

母は野球が大好きで、ほかのチームはなくてもいいといつづらいの巨人ファンでした。一方、私は「個人ファン」で好きな野球選手がいっぱい

いました。その中で、やっぱり長嶋茂雄さんは憧れの選手でした。プレーをしている姿も素敵でしたし、ユーモアあふれるお話しも面白くて、当時から元気や勇気をいただいていた。

長嶋さんの言葉で「つ忘れられないのが、選歴になられた時にテレビの生放送でしゃべった言葉です。私もテレビの前でいき付けたらいいなと思っていましたが、その時おっしゃった一言が、「私、初めて60になりました」。私はちょっとすっごくけなげながらも、すばらしい言葉だなと思わず拜んでしまいました。長嶋さんらしいこの言葉が大好きで、私自身が選歴を迎えた時この言葉を真っ先に思い出しました。そして、どの年もその人にとっては初めてなのだから、年齢をもっとかわいくなって大事にして過ごしてあげなくちゃと思っただけです。

その時から、誰も祝ってくれない年齢になっても「誕生日はいいものだ」と自分に言い聞かせています。

悩みや不安
笑顔で乗り切る

選歴を過ぎ、すぐに老け込んでしまつのかと思っただけですが、人間はそう簡単には老けません。ゆっくり、少しずつ「へたる」のだそうです。でも、毎日、自分の顔を鏡で見ると、がっくりと来ません。私は、毎日思っています。

表現力を磨くこと。笑うときは思いっきり笑う、怒るときは怒る。この時、人への思いやりや優しさをもち自分の意思を表現することがとても大切です。そのために、まずは体の中から声を出しましょう。私の劇団では、よく発声練習をします。発声練習が実は体幹を鍛えるのにもとても良いそうです。それから、なかなか運動ができないという人も、その場で「ア、ア、ア」と声を出しながら、ゆっくり吸って、ゆっくりに吐くというのを繰り返してみよう。これはエイジングケアにもいいそうです。

顔には表情筋という筋肉があって、これが顔の表情をつかさどっています。使わないとどんどん動かなくなってしまう。人と会って「おめでとう」を言うときに、最高の笑顔が心から出てくるように笑顔の練習をしましょう。

笑顔を出すにはポイントがいくつかあります。まず、一つ目が、眉毛と眉毛の間にある縦じわ、これを私は「マイナスじわ」と呼んでいて、辛い、悲しい、苦しい、嫌いだというような気持ちがマイナスに入ったときにできるものです。でも、これは人間だったら、必ず誰でも持っている感情です。「人生のしわ」とも言えるでしょう。ですから、この縦じわが出てしまったら、両方の眉毛で外側に引っ張って明るく過ごしていただきたいのです。

二つ目のポイントは目尻のしわです。これを「笑いじわ」と言うのですが、これまでの人生でどれだけ笑ってきたかの数値で、あっても良いし、わです。人生で笑ったことない人はあまりいないと思いますが、よく、女優さんの中に

しわを出さないようにと、くすりとも笑わない人がいます。あまり笑わないと、いざ笑うときに、しわが硬くなって不自然な笑い方になってしまいます。ですから、笑う時はしわは気にせず、ちゃんと笑ってください。そして、三つ目は口角をキュッと、キュッと上げて笑うこと。明るい声を出すと、自然に口角は上がります。

感謝やほめ言葉を
夫婦でも照れずに

笑顔がうまく出せるようになったら、言葉も大切にしてください。人から言われてうれくなる言葉、幸せになる言葉を大切にしましょう。例えば「ありがとう」。言われたら誰でも嬉しいものです。夫婦の間でも忘れずに言いましょう。特に日本の男性は、奥さまに「ありがとう」と言うのが少し苦手かもしれません。照れ屋で、「死ぬ間際に言っておこう」とみんなで思っているみたい。でも、死ぬ間際はボケてしまつて「ありがとう」と言えないうらな「も言えない人が結構多いんです。だから元気なうちに、夫婦で感謝の言葉やほめ言葉をたくさん言い合ってください。そして、良い意味での緊張感を忘れないこと。それが、これから60代、70代、80代、90代とたった1回しかないその一年一年をかわいいて大事にして丁寧に過ごす大切な感覚です。すると「いつでも旬」って言うていられると思うのです。ただ年を取るだけでなく、「私は旬です」と言い続けてほこることあの世にいきたいと、私は思っています。



昭和20年9月に生を受けた藤田弓子さん。小年増さんの第一声は「この位丸く育つとふっくら顔が若々しいでしょう、皆の衆」大笑いしかできません。祐ちゃん、エルヴィスと並び称された長嶋茂雄さんの「I live in Edo話」"今日私は初めて60歳になりました話"(知る人ぞ知る、知らない人には意味不明。知識と記憶はやはり大事です)。さらに彼女の数10年の芸能界での体験談が始まりました。その前に笑顔としわの物語。笑う門には福来る。しわの寄せ方、口の開け方、声の出し方、会場の皆、彼女の言うがままトレーニング。私はこの時、かなり心配しました。皆大声で笑い過ぎ、顎が外れたらどうしようと。昔覚えた治療法を頭の中に思い浮かべ、必死に記憶を蘇らせていましたが、結果は心配無用。この一瞬の間に彼女は①意味不明の電話プス物語②発声練習③深呼吸練習5・2・7わかるかな④月日は過ぎてても年は取らないの巻⑤本は読んでも読まれるべからず、等について、速い速い頭回転、口回転、手足回転、ことと思えば、またあちら彼女の動きを追うだけで精一杯。終ってみれば元気いっぱい彼女だけ。これでは敬愛するJ師匠も放り出されて行方知らず。ジャジャジャン。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。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。