

# 聞いてなるほど! いきいきライフ

5回シリーズ 第5回・下

## 美しく健康に生きる



公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座  
2014「聞いてなるほど!いきいきライフ」(5回シリーズ)の最終回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。最終回の後半、女優の秋野暢子さんの講演内容を紹介する。  
(企画・制作/静岡新聞社事業部)

【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

【問い合わせ先】静岡新聞社・静岡放送 営業局事業部 TEL:054(281)9010  
公益財団法人 SBS静岡健康増進センター TEL:054(282)1109



女優 秋野暢子さん

あきの・ようこ 大阪府出身。57歳。1974年NHK銀河テレビ小説「おおさか・三月(みつき)・三年」のウエイトレス役でデビュー。75年NHK朝のテレビ小説「おはようさん」の主演・殿村鮎子に抜擢され、本格的に女優活動を開始。TBS「赤い運命」で山口百恵と共演し、その後さまざまな役に挑戦。86年映画「片翼だけの天使」でキネマ旬報主演女優賞を受賞。現在、バラエティー番組への出演やダイエット、料理関係の書籍執筆など活動の幅を広げている。近年はフルマラソン大会にも出場し、健康管理の知識を生かした講演活動も行っている。

# 最期まで自分のことは自分で

### ダイエットは徐々に

今日、お話しすることは、ともかく健康は大事ということですが、私は「赤い運命」というテレビドラマで山口百恵ちゃんをいじめる役で出演し、その後「赤い激突」というドラマで私のダイエットの歴史が始まりました。当時、身長170センチで64キロありましたが、その私にプリマドンナの役が来たので2カ月半で14キロ落としました。1日1食、ひどいときは2日で1食。それでは具合が悪くなってしまい、「ただ痩せればいいのではない。ちゃんとした形で自分の体をつくっていかないと」と気が付きました。それで健康になるために無駄な脂肪をとろうと考えました。なぜ脂肪がつくか。それは脂肪がつく生活をしているからです。

7200キロ取らないことになり。これで1カ月1キロは落ちます。今日始めれば12カ月で12キロ。少し食事を我慢すると体重は落ちていきます。

では、自分に脂肪がついているかを知るチェックポイントを挙げます。第一に、「ダイエットに失敗し続けていませんか」。これはリバウンドのせいです。ダイエットは急激にやっってはけません。1キロ痩せるには約7200キロ摂取しないことです。これを1日分で計算すると2400キロ。1食だと800キロで、ワインナー3本、卵1個、バラ肉約20グラム、食パン半分、グラスワイン1杯ぐらい。つまり、今食べているものから3口ぐらい残すと、1日で2400キロ、1カ月で

最後に「一度座ると立つのがおっくうだ」。歩くなら目標1万歩といわれます

「ただ痩せればいいのではない。ちゃんとした形で自分の体をつくっていかないと」と気が付きました。それで健康になるために無駄な脂肪をとろうと考えました。なぜ脂肪がつくか。それは脂肪がつく生活をしているからです。では、自分に脂肪がついているかを知るチェックポイントを挙げます。第一に、「ダイエットに失敗し続けていませんか」。これはリバウンドのせいです。ダイエットは急激にやっってはけません。1キロ痩せるには約7200キロ摂取しないことです。これを1日分で計算すると2400キロ。1食だと800キロで、ワインナー3本、卵1個、バラ肉約20グラム、食パン半分、グラスワイン1杯ぐらい。つまり、今食べているものから3口ぐらい残すと、1日で2400キロ、1カ月で

「ただ痩せればいいのではない。ちゃんとした形で自分の体をつくっていかないと」と気が付きました。それで健康になるために無駄な脂肪をとろうと考えました。なぜ脂肪がつくか。それは脂肪がつく生活をしているからです。では、自分に脂肪がついているかを知るチェックポイントを挙げます。第一に、「ダイエットに失敗し続けていませんか」。これはリバウンドのせいです。ダイエットは急激にやっってはけません。1キロ痩せるには約7200キロ摂取しないことです。これを1日分で計算すると2400キロ。1食だと800キロで、ワインナー3本、卵1個、バラ肉約20グラム、食パン半分、グラスワイン1杯ぐらい。つまり、今食べているものから3口ぐらい残すと、1日で2400キロ、1カ月で

「ただ痩せればいいのではない。ちゃんとした形で自分の体をつくっていかないと」と気が付きました。それで健康になるために無駄な脂肪をとろうと考えました。なぜ脂肪がつくか。それは脂肪がつく生活をしているからです。では、自分に脂肪がついているかを知るチェックポイントを挙げます。第一に、「ダイエットに失敗し続けていませんか」。これはリバウンドのせいです。ダイエットは急激にやっってはけません。1キロ痩せるには約7200キロ摂取しないことです。これを1日分で計算すると2400キロ。1食だと800キロで、ワインナー3本、卵1個、バラ肉約20グラム、食パン半分、グラスワイン1杯ぐらい。つまり、今食べているものから3口ぐらい残すと、1日で2400キロ、1カ月で

### 1日5分から歩く

最後に「一度座ると立つのがおっくうだ」。歩くなら目標1万歩といわれます

「デザートは別腹だ」。胃は一つです。デザートは太らないと思っている方が多いようですが、ものすごくカロリーがあります。しかし糖質は脳のためにも大切です。取り方の問題なんです。甘い物を食べない最善の方法は、買わないこと。お土産でいただいたときには、おいしいお茶を入れて、ゆっくりゆっくり一口ずついただく。甘くて、幸せな気持ちになる感性を満足させればいいんです。急いで食べるから、取り過ぎるんですね。

とはいえ、食べる物を制限するには限界があります。食わずに痩せると体から水分が抜けて筋肉もなくなります。最後に脂肪が落ちますが、そこへいくまでにリバウンドして、食べたものがまた脂肪になり太ります。ですから、筋肉をつ

「デザートは別腹だ」。胃は一つです。デザートは太らないと思っている方が多いようですが、ものすごくカロリーがあります。しかし糖質は脳のためにも大切です。取り方の問題なんです。甘い物を食べない最善の方法は、買わないこと。お土産でいただいたときには、おいしいお茶を入れて、ゆっくりゆっくり一口ずついただく。甘くて、幸せな気持ちになる感性を満足させればいいんです。急いで食べるから、取り過ぎるんですね。

とはいえ、食べる物を制限するには限界があります。食わずに痩せると体から水分が抜けて筋肉もなくなります。最後に脂肪が落ちますが、そこへいくまでにリバウンドして、食べたものがまた脂肪になり太ります。ですから、筋肉をつ

とはいえ、食べる物を制限するには限界があります。食わずに痩せると体から水分が抜けて筋肉もなくなります。最後に脂肪が落ちますが、そこへいくまでにリバウンドして、食べたものがまた脂肪になり太ります。ですから、筋肉をつ

### 笑うことを習慣に

あと、笑うことが大事です。あーはっはっは、と笑います。そうはなかなか笑えないと思うでしょうが、笑っているうちに案外、笑えるようになります。肩間にしわを寄せて考えている人の周りに人は寄ってきません。朝起きたら一発笑いましょう。私はやっていますよ。朝起きたら、「あーはっはっは、今日も生きてた、あーはっはっは」と。そうすると、何だかちょっと元気になります。人間関係もうまくいくと思います。ぜひ笑ってください。

病院に入ってしまうのは嫌ですね。人工呼吸で寝たきりになれば、家族だって看護を半年も続けば疲れてしまいます。自分がそうになったら嫌じゃないですか。誰もがいつかは死にます。だったら、死ぬ瞬間まで自分のことは自分でできる体をつくっていきたくて私は思っています。ですから、ちょっと食事に気を付け、無理のない運動をし、笑って暮らす。そして、自分のことは自分でやる。下の世話はしてもらわない。合言葉は「ピンピンころり」。ずるずると死なないことです。「昨日まで元気だったのに、あの人亡くなったの?」という勢いでばたんと死ぬのが理想です。皆さん、死ぬ寸前まで健康でいましょう。

あと、笑うことが大事です。あーはっはっは、と笑います。そうはなかなか笑えないと思うでしょうが、笑っているうちに案外、笑えるようになります。肩間にしわを寄せて考えている人の周りに人は寄ってきません。朝起きたら一発笑いましょう。私はやっていますよ。朝起きたら、「あーはっはっは、今日も生きてた、あーはっはっは」と。そうすると、何だかちょっと元気になります。人間関係もうまくいくと思います。ぜひ笑ってください。

病院に入ってしまうのは嫌ですね。人工呼吸で寝たきりになれば、家族だって看護を半年も続けば疲れてしまいます。自分がそうになったら嫌じゃないですか。誰もがいつかは死にます。だったら、死ぬ瞬間まで自分のことは自分でできる体をつくっていきたくて私は思っています。ですから、ちょっと食事に気を付け、無理のない運動をし、笑って暮らす。そして、自分のことは自分でやる。下の世話はしてもらわない。合言葉は「ピンピンころり」。ずるずると死なないことです。「昨日まで元気だったのに、あの人亡くなったの?」という勢いでばたんと死ぬのが理想です。皆さん、死ぬ寸前まで健康でいましょう。

あと、笑うことが大事です。あーはっはっは、と笑います。そうはなかなか笑えないと思うでしょうが、笑っているうちに案外、笑えるようになります。肩間にしわを寄せて考えている人の周りに人は寄ってきません。朝起きたら一発笑いましょう。私はやっていますよ。朝起きたら、「あーはっはっは、今日も生きてた、あーはっはっは」と。そうすると、何だかちょっと元気になります。人間関係もうまくいくと思います。ぜひ笑ってください。

病院に入ってしまうのは嫌ですね。人工呼吸で寝たきりになれば、家族だって看護を半年も続けば疲れてしまいます。自分がそうになったら嫌じゃないですか。誰もがいつかは死にます。だったら、死ぬ瞬間まで自分のことは自分でできる体をつくっていきたくて私は思っています。ですから、ちょっと食事に気を付け、無理のない運動をし、笑って暮らす。そして、自分のことは自分でやる。下の世話はしてもらわない。合言葉は「ピンピンころり」。ずるずると死なないことです。「昨日まで元気だったのに、あの人亡くなったの?」という勢いでばたんと死ぬのが理想です。皆さん、死ぬ寸前まで健康でいましょう。

あと、笑うことが大事です。あーはっはっは、と笑います。そうはなかなか笑えないと思うでしょうが、笑っているうちに案外、笑えるようになります。肩間にしわを寄せて考えている人の周りに人は寄ってきません。朝起きたら一発笑いましょう。私はやっていますよ。朝起きたら、「あーはっはっは、今日も生きてた、あーはっはっは」と。そうすると、何だかちょっと元気になります。人間関係もうまくいくと思います。ぜひ笑ってください。



## 遠山所長の健康セミナー

シャキッ! と登場するは、秋野暢子さん。物忘れが順調に良くなっている私でさえ昭和の華やかさを思い起こし、山口百恵さんとの共演の話をする彼女を見ると、そこはかとなく懐かしさが湧き上がりました。その後の彼女の人生は、「太るは簡単、痩せるは困難」を地でいく人生でした。ダイエットを実践しましたが、痩せては太り、痩せては太りの繰り返し。リバウンドの原因は、食事を減らすと筋肉減少も起こるからです。その改善策は、①筋肉減にならないための運動をする(腹・尻の脂肪を揺らして走りましょう)。寝るより座れ、座るより立て、立つより歩け。素晴らしい忠告です。その後の秋野さんはスポーツウーマン。1日10キロランニング+腹筋500回! 普通人にはとても無理。普通人は今より10分長く歩くべし。減量目の前にあり②食事はよくかんでかみまぐる③甘い物は買わない、買わなきゃ食べない(分かっちゃいるけど止められない!)④1日2回の体重測定と記録。これで元気なスリムボディになりました。

ここで場面は切り替わり、中高年のための筋トレ実技。指導は暢子、モデルはハッシー。まずは丹田に力を含める姿勢から始まり、本物スクワット。Dr.Mは朝夕50回。私も負けずに後を追う。ここまで筋トレ15分。疲れ果てたるハッシーがポコポコおなかを突き出し寝た状態で腹筋運動を始めたその時、「へん出しハッシー」の声がいすこからか聞こえたり。夢か! 見ていた私もお疲れさん。めでたく終了。暢子・ハッシーの大舞台に乾杯。ついでにJ師匠・Dr.Mに乾杯。これで今年の講座も終了。ハイ、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。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。