

聞いてなるほど!

いきいきライフ

メタボとロコモを知ろう!

全5回シリーズ 第2回・下 木の实ナナ流 美と健康のすすめ

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

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2015年度シリーズ(全5回)の第2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」で開催された。出演した女優の木の实ナナさんのトークショーの内容を紹介する。聞き手はSBSラジオの長谷川玲子パーソナリティー。〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

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>



木の実ナナさん(右)の軽妙な語り口で会場の笑いを誘ったトークショー

うつ病を乗り越え輝いて

私は東京の下町生まれ、チャキチャキの江戸っ子三

代目です。せっかちでおっ

ちよこちゃん森の石松みたい。「女石松」ですね。父がトランペッター、母がダンサーの家庭でした。家にはレコードや大きな電気蓄音機があって、常に音楽に囲まれた生活でした。ですが、子どもの頃の夢は歌手ではなく、近所の芸者のお姉さんに憧れて花柳界に行きたかったのです。

予想外で飛び込んだ芸能界。最初は多くのスターに会えるのが夢のようでしたが、心構えやプロ意識などが、厳しい世界であることを身をもって知りました。

ある時は先輩から「お客さまがテレビや舞台を見て、喜んで元氣になってくたださることを一番に考える」と教えられました。その言葉は今でも心に残っています。

また、ミュージカル出演を機に親しくなり、付き人までさせてもらった越路吹雪さんからも多くを学びました。彼女は偉ぶらず、若い人やスタッフをかわいがる温かな「真のスター」。私は芸能界で多くの人と出会い、教わってきました。

予想外の芸能界入り

ところが中学2年の時、人生が変わりました。歌手のオーディションに挑戦する友達に付き添って、会場で待っていたのです。すると芸能プロダクションの方が「あなたも歌ったら?」と。その言葉につられて、飛び入りで「カラーに口紅」を歌ったところ、なんと友達是不合格で私が合格。帰

り友達とげんかになってしまいました。予想外で飛び込んだ芸能界。最初には多くのスターに会えるのが夢のようでしたが、心構えやプロ意識などが、厳しい世界であることを身をもって知りました。

うつ病に向き合う

明るさが自慢の私だったのに、1992年ごろから更年期性のうつ病に4年間



女優 木の実 ナナさん

きのみ・なな

トランペッターの父とショーダンサーの母の長女として誕生。1962年「ホイホイ・ミュージック・スクール」(日本テレビ系)の司会でデビュー。72年、日生劇場で行われた公演「アプローズ」で本格的にミュージカルの道に進み、76年からの「ショーガール」でその演技が高く評価され、数々の賞を受賞。2012年のデビュー50周年を経て、今年秋には新作舞台も控えている。東京都出身。

悩まされました。ある日突然耳鳴りがして、妙な汗をかいたのです。鏡を見ても「なんか変だ。私は『木の实ナナ』なのに、ここにいるのは模造品だ」と思えて。さらに不眠と、過去の嫌な記憶もワッと出てきました。病院に行ったら「自律神経失調症」と言われ、大量の薬をもらいましたが、何も変わりません。人好きな性格なのに落ち込んで、誰にも会いたくない。つらさを家族や周りに話しても、ちががあかないのです。

ある日、知人のお医者さまに電話をしていた時、急に涙が出て「死にたい」と窓をたたき始めました。自分でも「何を言っているの?」と思いつつも、行動

と頭が伴わないのです。数時間後、そのお医者さまが、同じく医師のお母さまを連れて来ました。そこで症状を話すと「あなたは更年期性のうつ病よ」と診断され、やっと納得しました。そして、薬を処方してもらい、さらに先生から「嫌なこの後には必ず良いことがある。もう大丈夫。イライラしたらすぐ飲みなさい」と励ましていただきました。その温かな言葉とともに私の症状はスッと落ち着き、改善していったのです。余った薬はお守りとしてずっと持っています。心の安定は大切です。そこで自分の体験をみんなにも伝えようと、2000年に「私は、バリバリの『鬱』です。」という広告にも出ました。これは話題を呼び、多くの方から共感の声をいただきました。

今は嫌なことがあっても、翌日には持ち越ししません。そこで、私がストレス解消に使うのがお手玉です。不機嫌で帰宅したら、お手玉をバシッとクッションにたたきつけるのです。これは気持ちがいいですよ。お手玉とクッションには後で「ごめんね」と謝りますが、誰にも迷惑を掛けません。人間は生きています。必ずストレスがあり

ます。皆さんも何か発散できるものを持つことをおすすめします。

うぬぼれて笑顔で

心身の健康も大切ですが、女性ですから美容にも気を配っています。まず、毎日お風呂場で体をチェックしています。二の腕などたるみを見つけたら、自分で考えた「ナナ体操」でケアをします。次に発声練習。大きな声を出すとおなかの筋肉が鍛えられます。実は私の声はカラスにそっくりで、「カー!カー!」と発声するとカラスがヒュッと窓に来るほどなんです。

そして大事ななのは、自分にうぬぼれること。鏡に向かって「きれいな私、私、私、私です。自信が付きますよ。あとは母の直伝で、冬でもお湯で洗顔はしません。顔のシミに水を当てる、私の場合薄くなります。冷た過ぎたら水を何かでくるむとか、長時間だと凍傷になるので、加減をしながらやっています。

何歳からでも遅くありません。美と健康のためにも自信を持って堂々とうぬぼれて、毎日笑顔で過ごしてください。

遠山所長の健康セミナー



女優木の実ナナさんの待ちに待った Nana on Stage、木の実ナナさんと長谷川アナのトークショーが始まりました。登壇時の彼女は古くからの武家の作法。

膝下丹田に力を籠め、頭のてっぺんから足先までが一直線となった良姿勢と一秒二歩の大股歩きで御登場。彼女は古きお江戸の下町に生まれ大らかに思うがままに育ちました。その彼女が波を乗り越え、河も渡り芸能海に飛び込んだ時から苦勞はついて回り、うつうつとした状態となり「いらっときたらハイ、うつ薬」状態となり、5年10年20年。しかし、ここから彼女の凄いの、結局業じゃ駄目だったの、大ナナ声。さすがと思ったその時、ユーフォニアに轟き渡るカークークワァー、3大カラス声すれど姿も影も形もなく皆シーン。次の瞬間爆笑。しかし、J.I師匠と私は気づきました。彼女は芸能界入り後50年余、己を磨きに磨き拍手喝采を我が物としてきた永遠のヒロイン。思えば昭和の時代は「よかった」、日本では裕ちゃん。音楽界でいえばジャズ帝王マイルス・デイヴィス、ロック帝王エルヴィス・プレスリー。いずれも当時の世界を華やかにしてくれました。彼女もその一人でしょう。声が聞こえます。ヴィーヴァップ。ナナさん、アナさん、J.I師匠、スンプ獅子のタイムアジャスト◎会長おわかりかな?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。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。