

いきいきライフ

私のプラチナ人生! 健康に美しく過ごす

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2016年度シリーズ(全5回)の第1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。第1回の後半、タレント池畑慎之介さんのトークショー「私のプラチナ人生! 健康に美しく過ごす」の内容を紹介する。

〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

全5回シリーズ
▼第1回・下▲

カラダとココロに元気を



最近では身辺整理をするようになりまして。この2、3年で熱海や東京の家を処分し、キッチンや洋服も片付けました。年に数回しか使わないお客さま用の食器を移動させるなど、家の中も整理していきなりました。あらためて、今までなんと物を持ち過ぎていたのかと驚いています。物を処分すると心身ともに身軽になって、肩の荷が下りた開放感を味わえます。

年齢にとられない

私は40歳の時に熱海市に家を建てて、20年近く静岡県民でした。また、映画「乱」のロケで御殿場市に行ったり、県内のホテルでディナーショーに出たりと、静岡県には縁があります。今年64歳になりますが、年齢にとられないたくはあります。年齢はあくまで「背番号」。今年64歳、来年は65番になるだけです。「もう60代だからしない」のではなく「64歳だけど、これをやろう」など、年齢の枠をはずして自由に生きてもいいのではないのでしょうか。

私は40歳の時に熱海市に家を建てて、20年近く静岡県民でした。また、映画「乱」のロケで御殿場市に行ったり、県内のホテルでディナーショーに出たりと、静岡県には縁があります。今年64歳になりますが、年齢にとられないたくはあります。年齢はあくまで「背番号」。今年64歳、来年は65番になるだけです。「もう60代だからしない」のではなく「64歳だけど、これをやろう」など、年齢の枠をはずして自由に生きてもいいのではないのでしょうか。

好きなことを楽しむ

悔いなく生きる

近ごろ「生前整理」や「断捨離」と呼ばれる片付けが流行していますが、無理にすることはありません。ご自分の人生ですから、身軽に生きてい人は捨てればよいし、家族に残したい人は、きれいに整理して渡してあげればよいと思います。

休日の過ごし方ですが、念願のキャンピングカーを買って、先日は10日間の一人旅をしてきました。気の向くままに諏訪湖から伊勢神宮、京都、能登半島を巡りました。そういう、好奇心のままに行動する「少年の心」を持つことに、今とてもワクワクしています。家という不動産を持つ喜びもありますが、キャンピングカーという小さな部屋で走る余暇もいいものです。

私は一人で過ごすのが苦ではありません。私の父は日本舞踊の家元で忙しく、幼少時に触れ合った記憶がないのです。後に両親が離婚し、母に引き取られましたが、「自分で責任をとれるなら、何をしてもいい」という性格の母に育てられたため、子供時代から独立心は旺盛でした。中学3年の頃、鹿児島から大阪へ家を出した時も罪悪感はありませんでした。そして高校時代に再び家を出した後、芸能界にスカウトされました。以来47年間、ずっと単身で生活しているため、私にとって一人暮らしは寂しくないのです。

自分の時間をいける

皆さんはご家族と住んでいる方も多いと思います。楽しいこともあれば、嫌なこともあるでしょう。そこで、1日のうち1時間、自分だけの時間をつくってはいかがでしょうか。家族に気兼ねせず自由に過ごす。短時間でも心が豊かになり、再び家族のために何かしたい、という気持ちになります。私の場合、一人の時間は、他人に会うためのエネルギーを蓄える充電期間でもあるのです。

私は一人で過ごすのが苦ではありません。私の父は日本舞踊の家元で忙しく、幼少時に触れ合った記憶がないのです。後に両親が離婚し、母に引き取られましたが、「自分で責任をとれるなら、何をしてもいい」という性格の母に育てられたため、子供時代から独立心は旺盛でした。中学3年の頃、鹿児島から大阪へ家を出した時も罪悪感はありませんでした。そして高校時代に再び家を出した後、芸能界にスカウトされました。以来47年間、ずっと単身で生活しているため、私にとって一人暮らしは寂しくないのです。



タレント 池畑慎之介さん

いけばた・しんのすけ 歌手・俳優 ピーター。1952年8月8日生まれ、大阪府出身。69年ATG映画「薔薇の葬列」でデビュー。その妖艶な魅力でセンセーションを巻き起こす。同年「夜と朝のあいだに」でレコードデビュー。日本レコード大賞最優秀新人賞、ゴールデングローブ新人賞を受賞。その後、役者「池畑慎之介」として比類なき個性を發揮し、85年公開の黒沢明監督作品「乱」に出演。以来、役者としての地位を確立。2004年第24回松尾芸能賞優秀賞受賞。現在も多方面で活躍中。

食生活にもこだわり

私が健康的な生活のために心掛けてるのは、まず早寝早起きです。お酒は飲めませんし、たばこも50歳でやめました。食事には特に気を配り、煮魚やおみそ汁、乳酸菌たっぷりのぬか漬けといった和食を作っています。白米や黒米入りのご飯を食べますが、体重を抑えたいときは茶碗にお豆腐を入れて、ご飯代わりに食べています。

私は昨年、「夢を持って活動する60歳以上」を対象とした「ベストプラチナエイジスト」に選ばれました。若さにこだわらず、自分の好きなことを楽しむ姿が、シルバードではなくプラチナのように輝いて見えるのかなと思います。

私は、自分の人生を「楽しかった」という満足感で終えたいと願っています。周りには「回遊魚みたいじゃ」としていい」と笑われますが、休みがあれば、すぐゴルフや旅行に飛び出します。人生に貪欲なんです。1日の終わりに「ああ、面白かった」と笑顔で眠りにつきたいのです。楽しい1日だった、ひいては楽しい人生だったと思っただけでいいです。ですから、悔いを残さない生き方をしたいと思っています。

遠山所長の健康セミナー Dr. TOHYAM's eye



遠山和成 1941年生まれ。県立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。

らし、この間、景色にひとめぼれしたという熱海に建てた家で、熱海ライフを満喫。キャンピングカーを買った途端に、諏訪湖、続いてお伊勢さん、京都、能登半島巡りを一人で成し遂げる貪欲な人生を歩み、常に胸をわくわくさせる人生を楽しみ、健康生活をも心掛けています。早寝早起き、禁酒、禁煙、大声笑い節。まさにアンチエイジングを生む成長ホルモンの「サイトカイン10」をわが物としたようです。良かったピーター、おめでとう池畑さん。健康万歳、長寿万歳。ただし、一つお願い聞いてよね。長崎、函館にも負けない日本平ホテルから見る素晴らしい夜景の清水港、仕事で来たことあるそうですが、次の機会にはゆっくり見てよね。ご案内は師匠、オノちゃん、私です。

いよいよユーフォニアを埋め尽くした聴衆を前に池畑慎之介さんと長谷川玲子アナのやりとりが始まりました。丁々発止、丁々発止。負けました。日本語を全て使い切ったような多弁(駄弁ではありません)でほぼ1時間。慎之介さんの声が途絶える時はなし。中学時代、歳若くして鹿児島から家を出したのが初っぱなで、高校時代も再度家を出し、芸能界にスカウトされてから47年の単身生活。ワンダフル、彼の47年。望んでもチャレンジしても私もあなたもまねできません。その理由、私もあなたも彼のように欲なし、縁なし、怖いものなしの人生を送れますか? 私はできません。素晴らしい彼の人生に乾杯。また彼は40歳から20年近く静岡県民として暮