

聞いてなるほど!

いきいきライフ

公益財団法人SBS静岡健康増進センター健康講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ラジオの放送とウェブ配信のみで行う。今回は俳優として活躍する高橋英樹さんが「家族上手~素敵にセカンドライフ~」と題し、対談を行った。聞き手はフリーアナウンサーの長谷川玲子さん。なお、この講演の様子は下記2次元コードから無料で見る事ができる。

<企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

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
電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

家族上手~素敵にセカンドライフ~

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、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



俳優

高橋 英樹さん

たかはし・ひでき 1944年生まれ、千葉県出身。1961年、日活ニューフェイス第5期生となり、映画『高原児』でデビュー。多くの映画に出演し、テレビドラマ『桃太郎侍』『三匹が斬る!』などで時代劇スターの地位を確立。現在はドラマやバラエティ番組などでも幅広く活躍している。

家族に支えられ俳優生活59年

趣味は「家族」 世界一の妻と娘孫

長谷川(以下H)：高橋さんは、テレビで見ない日はないほど活躍されていますね。

高橋：今までは時代劇が中心でした。ところがある日娘から「時代劇だけでは俳優さんだと思われたいよ。SMAPと一緒に出なきゃ芸能人じゃないから」と辛辣(しんらつ)な一言。それからSMAPやジャニーズ系などのバラエティ番組にも出るようになったのです。すると、若い子たちからよく声をかけられるようになり、演技にも幅が出てきたように感じます。

本業とも言うべき時代劇を行う時は、まず演じる歴史上の人物を研究します。どんな人物だったのか、多くの本を読み、歴史の先生や郷土史家たちと話をし、役作りをします。さらに、その人物ゆかりの地にも足を運びます。そんなことを続けるうち、すっかり歴史や城好きになってし

まいました。
H：そんな高橋さんの趣味は、なんと「家族」だそうですね。

高橋：はい。家にいたり家族と過ごしたりするのが好きです。最近は娘に孫も生まれて、一層にぎやかです。娘自体、やっと授かった子でしたので、かわいがって育てました。ただ、私の職業柄、娘がちゃほやされることも多かったので、謙虚になるよう、しつけは厳しくしました。娘が小さかった時、ちょうど私は時代劇で織田信長を演じていました。その役の勢いで、娘に「おのれ、たわけ!」なんて叱ったこともあります。

H：愛妻家としても評判ですが、夫婦田満の秘訣も聞かせください。

高橋：私は「世界一の奥さんをもった」と思っています。「夫婦は合わせ鏡」だと思っています。自分の機嫌が悪いと彼女にも移ります。逆に



健康を保つ秘訣は 食事のこだわりと笑顔

H：世の夫の夫がみですね。ところで、俳優を長く続ける中で、どんな健康管理をされているのですか。

高橋：週一回、インナーマッスル(体の奥の筋肉)を鍛える

ています。実は60歳頃に腰痛で苦しみ、医師に「運動不足による筋肉の衰えが原因です」と言われたのです。そこでトレーニングを始めたところ、1年2カ月ほどで腰痛が改善し、以来ずっと続けています。俳優業はその年齢に合った役がいただけるので、常に健康には留意しています。

H：食事面で気をつけていることは。
高橋：三食必ずいただきませす。自宅では妻と2人で料理をします。「男子厨房に入る」のが好きですね。買い物もよく行き、スーパーでどの売り場に行かあるかもお手の物です。野菜を多く取り、緑茶もよく飲みます。お酒は飲めません。せいぜい食前酒程度ですね。

あとは、よく食べよく眠る。私は寝つきが早く、横になると3秒でスッと眠れるほどです。そして、くよくよしない。いつも明るく笑うようにしています。笑うことは健康にいいと思っています。私もストレスがたまることはありません。そんな時、体に灰色の空気がモヤモヤたまると感じます。そこで、ガハハと豪快に笑い飛ばす。新しい空気が入り、嫌なものが全部出ていくようなのです。仏頂面はいけませんね。嫌なことがあっても、口角を上げて気持ちも上げています。

自分の心が安定していれば、妻も然りです。結婚して46年に打ち込めてこられたのも妻のおかげです。
長年連れ添った夫婦なら、あうんの呼吸で「言わなくても分かるだろう」と思われるでしょうが、案外伝わらないものです。ですから、わが家の合言葉は「ありがとう」。お互いに心掛けています。

あとは、よく食べよく眠る。私は寝つきが早く、横になると3秒でスッと眠れるほどです。そして、くよくよしない。いつも明るく笑うようにしています。笑うことは健康にいいと思っています。私もストレスがたまることはありません。そんな時、体に灰色の空気がモヤモヤたまると感じます。そこで、ガハハと豪快に笑い飛ばす。新しい空気が入り、嫌なものが全部出ていくようなのです。仏頂面はいけませんね。嫌なことがあっても、口角を上げて気持ちも上げています。

静岡県は暖かく素晴らしい県です。海山の特産品などおいしいものを食べて親孝行をして、皆さん元気にお過ごしください。日本は今、災害に見舞われがちですが、そんな中でも十分体に気をつけて、明るく元気に暮らしていきたいです。俳優として、今後も皆さま楽しんでいただければいいと思います。

人生100年時代 大いに楽しもう

H：ところで、高橋さんは不用品を片付ける「断捨離」をされたそうですね。

高橋：以前、お恥ずかしいことに足の踏み場がないほど物がたまっていました。ある日、娘が「これらはパパたちには大切かもしれないけれど

古賀所長のワンポイントアドバイス
~上手な医療活用で健康長寿~

第2回：コロナ禍でも人間ドック・健診・予防接種を受ける意義!

現在は、人間ドック・健診センターの施設は感染予防対策を徹底した状況で多くの受診者を受け入れています。また、受診の際は最低でも過去1週間の健康チェックが重要で発熱、咳、下痢などならんかの症状や体調不良の方には控えていただいています。人間ドック・健診の目的は病気の早期発見であり、体調不良の方はその目的に合わず、医療機関の受診となります。

人間ドック・健診でガンや生活習慣病など様々な疾患が早期発見できることは極めて有益です。特に肺、胃、大腸、膵臓のガンは男女ともに罹患(りかん)、死亡の上位を占めるためX線や腹部エコー、内視鏡、便潜血検査などは重要です。現在新型コロナ

ウイルス感染症が拡大していることもあり、人間ドック・健診や持病の受診を控える方がいるようですが、まずは受診を強くお勧めします。

人間ドック・健診のみならず、特に、高血圧、糖尿病、心疾患などは受診、内服を中止することで病状が急速に悪化している例が報告されています。さらに、肺炎球菌ワクチンや今後懸念されるインフルエンザワクチンもぜひ接種することをお勧めします。コロナ禍でも人間ドック・健診・予防接種を受けて健康長寿を目指して欲しいものです。

古賀 震 略歴：熊本大学医学部、同大学院卒業修了後、米国コロンビア大学医学部博士、宮崎医科大学講師、和歌山県立医科大学助教授、静岡県立大学教授を経て、2018年4月からSBS静岡健康増進センター所長

(協力:ホテルセンチュリー静岡)

今回の講演は **SBSラジオ**、**ホームページ** でご覧いただけます。

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今回は人を集めての講演会は開催されておりません。



ラジオ放送

SBSラジオ(1404kHz/1557kHz)
10月4日(日) 10:00~10:30 放送



ウェブ公開

きょう28日(月)~
2週間限定配信

SBS静岡健康増進センターホームページから
<https://www.sbs-smc.or.jp/center/detail/11>



スマートフォンをお持ちの方は
二次元コードをアプリで読み取ると
簡単にアクセスできます。

