

歴史上の長寿者から学ぶ元気の秘訣

歴史上の長寿者には画家や音楽家など芸術家や僧侶、学者が多くいます。

江戸時代に活躍した絵師・葛飾北斎は90歳まで生きていました。世界で日本を代表する人は？といえれば北斎！と言われるくらいに絵師で、ヨーロッパ印象派の人たちに大きな影響を与えています。生涯93回、引っ越したことで知られています。ベートーベンも引っ越し魔で生涯79回、引っ越したといわれています。

江戸時代末期の1868(慶応4)年、水戸生まれの横山大観の死没年齢は89歳。晩年は上野不忍池の近くに住んでいた。規則や常識にとらわれず、日本画と洋画を区別せずに自由に書いていた。

1908(明治41)年生まれの日本画家・東山魁夷は70歳をこえ、大作を完成させ、91歳で長寿を全うしています。

スペインで生まれ、フランスで制作活動をしたピカソは79歳でジャクリーヌ・ロックと南仏で結婚し、制作に励みがつき、最晩年まで働き、92歳で人生を閉じています。

日本の縄文時代後期、弥生時代に相当し、中国古代の春秋戦国時代に活躍した思想家の孔子(紀元前552年～479年)は論語で知られる人です。彼はあの時代、なんと74歳まで生きていました。当時の平均寿命が20歳代であったことを考えると大変な長寿者だった。生涯にわたり食事や言動には細心の注意を払い、特に「ショウガ」を食べよう弟子に指導していたという。

戦乱の日本をまとめ、徳川幕府の礎を作った徳川家康は73歳まで生き、20名の妻(正室・側室)で16名の子供を産んでいる。彼は生涯健康維持のために食事、運動、薬など細心の注意を払い、頭をフル回転させ、徳川幕府の継続発展を考えていた。

また江戸時代初期、1630(寛永7)年、福岡生まれの本草学者で儒学者・貝原益軒の生涯は83歳。彼の書いた「養生訓」は本人83歳の時の書。実体験にもとづき健康法を説いている。長寿を全うするために身体の養生だけでなく精神の養生も説いているところが特色で、現代でも広く愛読されています。

歴史上の長寿者に共通している元気の秘訣は

自分の好きなこと(仕事や趣味など)があり、それらの没頭し、自由に生きた。規則や常識にとらわれず、柔軟に頭を使っていた。好きなことに邁進し、ストレスが少なかった。

自分の仕事や任務に使命感を持って生きていた。漠然と生きて長生きしたのではない。

現在のサラリーマン人生と違い、定年などがなく、いつも自分の居場所があった。最近では定年退職を迎え、「燃え尽き症候群」の方が多い。

孔子や徳川家康、貝原益軒は書物が残っていて、長寿について自分の考え方をはっきり持っていた。

食事・水分摂取・排泄・運動・日常生活・セックス・睡眠・対人関係・精神衛生などに細心の注意を払っていた。

自分の弱いところを知っていて、是正し、バランスの良い状態を保っていた。

食事バランスを考え、食べすぎを戒めている。太らない！

人間の身体は骨、筋肉、血管、神経などの様々な部品でできています。長寿者は極端にダメージを受けている部品がない。バランスよく老化していった。

ぼけない脳、歩ける脚が長寿には欠かせなく、ふとももと腹筋・背筋を合わせた「体幹」の筋肉が他の人より多かった。

人への思いやりが強かった！