

私たちの体に備わった機能は使
い続けなければ急速に衰えます。
まずは、規則正しい食生活や運動
睡眠といった健康管理に気を配り
ましょう。日本は100歳以上の高齢
者が3万6000人を超える超高
齢社会になりましたが、退職した
から、自分の役割は終えたから、
となにもせず家に閉じこもって
楽をしていては、知的刺激はな
くなり筋肉なども衰えていきます。

それを嘆くのではなく、今、自
分ができることを前向きに受け止
めて行動しましょう。私は朝のラ
ジオ体操を何十年も続けています。
時間があれば夜でも近所のスポー
ツジムに出かけ、汗を流します。
来年取り壊される歌舞伎座の見納
めに、歌舞伎鑑賞にも行きました。
世界最高齢75歳でエベレスト登
頂の快挙を成し遂げた三浦雄一郎

さんを心から尊敬しています。国
内外に有名なプロスキーヤーが、
いったんは引退されたのちに、高
齢でのエベレスト登頂を目標に定
め、計画的に体作りをし、世界一
の快挙をやったのけたのです。人
間は何歳になっても好奇心を持ち、
新しいことに挑戦し続ける存在で
あることを示してくれました。

何歳になっても
好奇心を持ち
前向きに生きましょう

日々の
暮らしに

香川芳子

女子栄養大学学長

