



老驥伏櫪、志、千里に在り

文部科学副大臣
名譽顧問 藤井基之



昨年の九月の厚労省の発表では、日本の百歳以上の高齢者は五万八八二〇人で、過去最高であったそうです。今年、六万人を突破するのでしょうか。

日本の百歳超長寿者のエース、聖路加国際病院名誉院長の日野原重明先生は、一九一一年十月生まれだそうです。御年百四歳になられるのですが、先生のスケジュールはすでに二、三年先まで埋まっているそうです。

先生の百歳超えても元氣なコツは、院内では極力エレベーターを使わないとか、地面を蹴るように力強く歩く。動く時は、漫然とだらだら動くのではなく、「運動」となるように意識的に動くなど絶えず運動不足にならないよう気を付ける。

- ・食事は、一三〇〇キロカロリー、多くても一四〇〇キロカロリーまで。タンパク質は脂肪の少ない肉や豆腐で摂る。また、

ビタミンB群を摂るようにする。

・健康に良い腹式呼吸をするため、うつぶせ寝で寝る。

そして、なによりも、先生は、「もし自分に長生きが許されるのであれば何をすべきか？」という自問自答しているそうです。

日野原先生ばかりでなく、ある大学の調査では、百歳長寿者の多くはとにかく「ポジティブ」である、という結果だったそうです。例えば、

- ・あるお婆さん、操作が結構難しいのに、自分で運転すると言い張り、畑にいくのに自ら電動カートに乗っていく。
- ・独身のお爺さん、町内会の若い衆を引き連れて年に何回も旅行に行っている。
- ・百三歳のおばあさん、三十代で夫をがんで亡くし、以来女手一つで3人の息子たちを育てあげてきた。長男夫婦と同居しているが、食事は自分で作り、風呂も助

けを借りずに入っている。

・寝たきりの老人、驚くほど気持ちが前向きで明るい。若い頃に作った歌を歌ったり、昔のことを思い返したり、いろんなことを考えたりしており、退屈しない。こうした元氣な百歳超長寿者には共通点があるそうです。

- ・男性は飄々としたマイペースタイプで、凝り性でコレクションなどを好む。
- ・女性は、一家の中心的人物で、家族の世話を一生懸命することに生き甲斐を感じるタイプ
- ・男女ともに「依存心」が少なく、自分の人生を肯定的にとらえている。

以下、受け売りですが、中国の三国志の英雄の一人、曹操の詩に、次のようなものがあるそうです。

「老驥は櫪に付すとも

志、千里に在り
烈士は暮年にも
壮心已まず」

「老驥(ろうき)」というのは、年老いた名馬のことです。「櫪(れき)」は、うまや、厩舎です。詩の意味はこうです。

「若いころは一日千里をもかける元氣な馬だったが、今は年老いて、櫪(うまや)にながれている。しかし、たとえ馬屋にいても、千里をかける心は、今も持ち続けている。」

また、明治から昭和にかけての思想家の徳富蘇峰は次のように書いているそうです。「希望は、いかなる人にも、いかなる場合にも存するを得べし。天は希望を公平に人に与う。人ただこれを享用せざるのみ。凡夫

には凡夫の希望あり。壮者には壮者の希望あり、老人には老人の希望あり。」

どんな人でも、どんな場合でも希望を持つことができる。天は、全ての人に希望を公平に与えて下さる。ただ人が希望を持つとしないだけだ。凡人は凡人なりの、元氣で活発な人は元氣な人なりの、老人には老人の希望がある、そんな意味ですね。

「太陽が沈んでしまっても、
それでもなお夕映えは
美しく輝いている。」

だから、人生の晩年に当たって、
君子たるものは、
さらに精神を百倍にも奮い立たせて、

りっぱに生きるようにすべきである。」

二〇二五年、我が国は、団塊の世代の全てが七十五歳、後期高齢者になる、というところで、年金も医療保険も、そして経済も大変になる、日本社会全体が沈滞するのではなどと心配する声があります。しかし、日野原先生の作られた句に、こうあります。

「百歳は
ゴールじゃなくて 関所だよ」

超高齢社会は、「高齢者自身が支える」。そんな元氣一杯の高齢社会を創り上げたものです。

藤井 基之

- 生年月日 昭和22年3月16日
- 選挙区 参議院比例区
- 当選回数 2回
- 出生地 岡山県岡山市
- 趣味 音楽・読書
- 個人ホームページ
http://www.mfujii.gr.jp/

●その他 薬学博士・薬剤師

●私の政治信条

私の政策の柱はA(エイジフリー)B(バリアフリー)D(ドラッグフリー：薬物乱用のない社会)社会創りです。

高齢者も、障害を持つ方も、国民誰もが安心して暮らし、元氣で生活を送ることのできる長寿社会を創るために何が必要か、を政治活動の根底においています。

好きな言葉「昨日の夢は、今日の希望、そして明日の現実」

●活動報告

参院議員厚生労働委員会理事として、食品安全確保のための食品衛生法改正、健康増進法改正、薬事法改正、薬剤師法改正、クリーニング業法改正、国民年金法改正等に関与。

●経歴

- 昭和37年 岡山大学教育学部付属中学校卒業
- 昭和40年 岡山県立岡山操山高等学校卒業
- 昭和44年 東京大学薬学部薬学科卒業
- 昭和44年 厚生省入省
- 平成9年 厚生省退官
- 平成9年 財団法人ヒューマンサイエンス
振興財団専務理事
- 平成12年 日本薬剤師連盟 副会長
社団法人日本薬剤師会 常務理事
- 平成13年 参議院議員(1期目)
- 平成16年 厚生労働大臣政務官
(平成16年9月~平成17年11月)
- 平成19年 日本薬剤師連盟 顧問
- 平成22年 参議院議員(2期目)
- 平成23年 参議院政府開発援助等に関する
特別委員会 委員長
- 平成24年 自由民主党広報本部 副本部長
広報本部新聞 出版局長
- 平成25年 自由民主党党紀委員会 委員
裁判官弾劾裁判所 裁判員
- 平成26年 原子力問題特別委員会 委員長
- 現在 文部科学副大臣