

ひとり住まいの健康管理

～健康で長生きするための体と心の健康法～

家事としての男の料理研究家／関西単身けん世話人 吉田清彦

関西単身けん 2月例会

2000年2月19日（土）

於：クレオ大阪西

《今日は「体と心の健康法」というお話をします。超高齢社会になっていますが、いくら高齢でも、病気で寝たきりというのでは困ります。理想は「元気で長生きして、朽ちるように死ぬ」ことです。そのためには、医者や薬まかせにせず、「自分の体は自分で守ろう」という考え方が必要です。そして、不本意ながら介護されることになった時のことを考えると、介護する人のことを考えて、体重を減らすことも大切です。

1. 体の健康

(1) 病気にならない体づくりの仕組み

「病気にならない体づくり」というのは、言い換えれば「免疫力を高める」ことです。それには、「食べ物」と「運動」と「心の健康」の3点が重要になります。普段から食べ物や運動や心の健康に気を配っていると、病気になりにくいわけです。かつては「成人病」と言われた高血圧、がんなどが、現在は「生活習慣病」と呼ばれるのは、そういうわけです。

(2) 食べ物について

食べ物については、①体にいいものを食べる②体に悪いものは食べない③体に入った有害物を排泄する力のあるものを食べる、の3点が必要です。

「体にいいもの」について考えるとき、「身土不二」と「全体食」という2つの言葉がキーワードになります。「身土不二」というのは、「人間の体と自然はもともと一体もの」という考え方で、その土地で、その季節にとれたものを食べていると病気にはなりません。食べ物には「冷食」と「温食」とがあり、夏に採れるトマトやキュウリは冷食で、体を冷やす作用があります。冬に採れる大根、蓮根、春菊、ネギなどは温食で、体を温める作用をもっています。従って、冬に大根やネギをモリモリ食べると風邪を引きませんが、冬にトマトやキュウリを食べると「風邪を引いてくれ」と言っているようなものです。

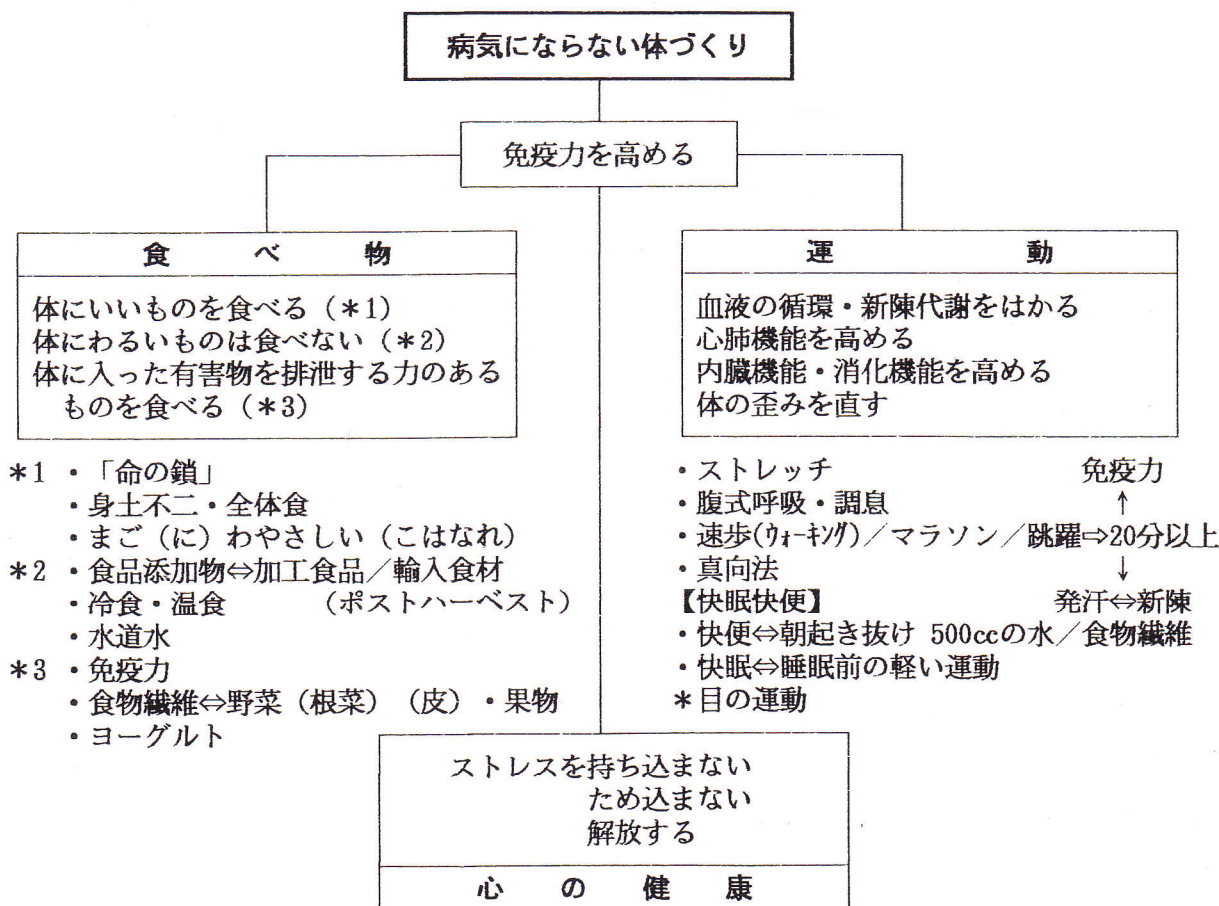
丸元淑生という作家が栄養や料理についてとても参考になる本をたくさん書いていますが、そのなかに「命の鎖」という言葉があります。これは健康ということを考えるときにとってもわかりやすいので、紹介しておきます。人の命はビタミンとミネラルとアミノ酸合わせて40種類の栄養素の鎖で成り立っていて、それらの栄養素の1つが欠けても、鎖がバラバラになり、命は壊れて病気になる、という考え方です。よく「1日に30種類の食品をとれ」と言いますが、病院にでも入

院すのでなければ、なかなか実現できそうにありません。そこで、生きてくるのが、さきほどの「全体食」というキーワードです。「全体食」というのは、「生命を丸ごといただける」ような食べ物のことで、種や卵や穀物や小魚のことを指します。吉村裕之という人がもっと具体的に言い換えて、「ま・ご・に・わ・や・さ・し・い」の8種類の食品をとっていれば生活習慣病になりにくい、とっています。

「ま」は大豆、エンドウなどの豆類、及び大豆加工品の豆腐、みそ、納豆など。「ご」はゴマ。「に」はニラ、ニンニク、ラッキョ、ネギ、タマネギなど。硫化アリルという成分が血をサラサラにする効果をもっています。「わ」はワカメ、昆布、海苔などの海藻類。「や」は野菜、

それも季節の野菜で、丸ごと食べられるもの。モヤシやカイワレ菜など。「さ」は魚。チリメンジャコ、煮干しなど丸ごと食べられる小魚。「し」はシイタケに代表されるキノコ類。「い」はジャガイモ、サツマイモ、里芋、山芋、コンニャクなどの芋類。食物繊維を多く含み、ビタミンCも豊富。

以上8種類に、私が勝手に付け加えた「こ・は・な・れ」の4種類を常食すれば、免疫力はさらに高くなります。「こ」は小松菜を代表とするアブラナ科の野菜。他にキャベツ、ブロッコリー、菜の花など。「は」はハッサクを代表とするミカン類。「な」は南瓜を代表とする赤黄色野菜。他に人参、赤ピーマンなど。「れ」はレンコンを代表とする根菜類。他に、ゴボウ、大根など。



(3). 運動について

運動は毎日、最低でも20分ほど行って、少し汗をかくぐらいがよい。汗をかくということは新陳代謝がよくなり老廃物を排泄し、免疫力も高まります。血液の循環をよくして心肺機能を高めるためには、毎日マラソンを10キロというのが体が一番いいそうなのですが、マラソンだと雨や風の日が大変なので、朝起きた時に室内でジャンピングを3000回ほどしています。それに、ストレッチ、整体、調息などを組み合わせて、最低で20分、時間に余裕があれば1時間ほど体を動かし、最後は真向法という健康体操をします。

快眠、快便にも気をつけています。快便のためには、食物繊維を多くとり、朝起き抜けに汲み置き水を500cc飲みます。食べたものが腸の中に24時間以上貯まっていると腸内の腐敗菌が増えて、免疫力が低下します。食べすぎると消化力が落ちるので「腹8分目」も大切です。快眠のためには、睡眠前の軽い運動が必要で、睡眠前にも真向法をします。

目の疲れは肩凝りなどの体の疲れや精神的なストレスとも関係してくるので、目の健康にも気をつけています。老眼というのは、焦点を調節する目の筋肉が緩くなっていくことなので、焦点を合わせる目の体操をすれば老眼をくいとめることができます。1m以内の文字とできるだけ遠くの文字を、10秒ずつ交互にくりかえし見つめるようにすると、目はよくなります。日頃から、できるだけ遠くの景色を眺めるようにすることも効果的です。

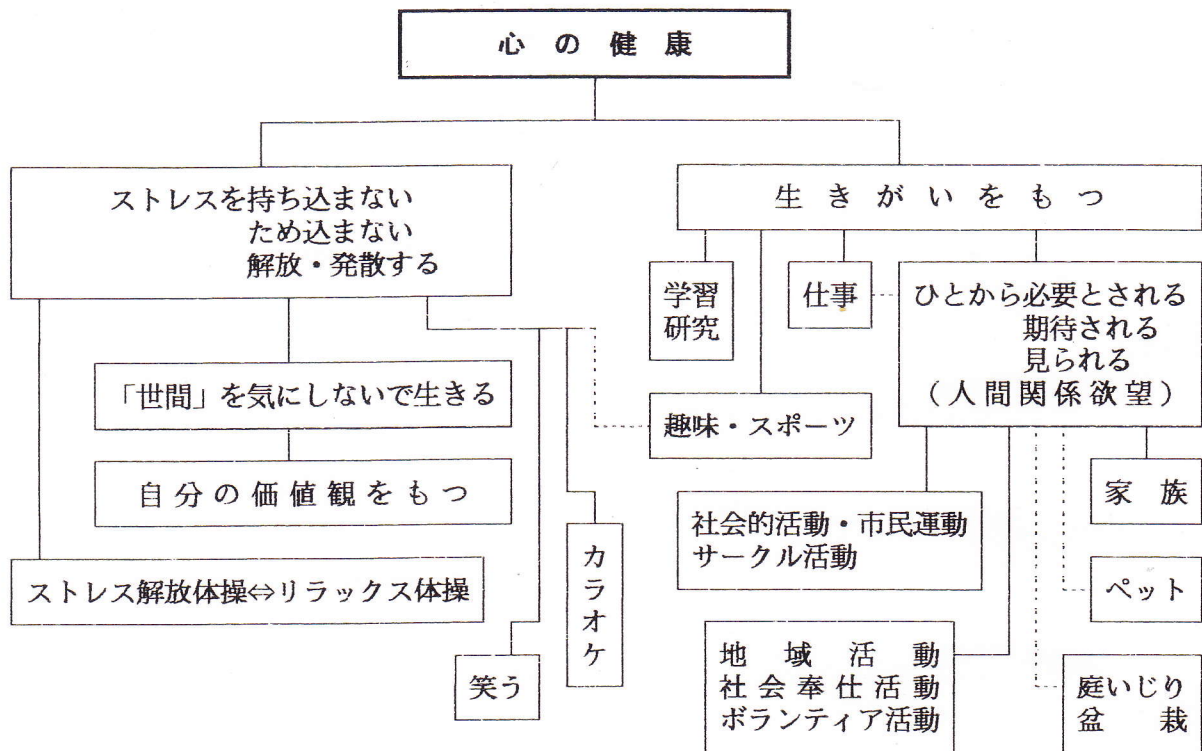
2. 心の健康

心の健康を保つには、「ストレスをためない」と、「生きがいをもつ」ことが大切です。

まず、「ストレス」についてですが、ストレスというのは外部環境との摩擦から起きることが多いので、「自分の価値観をもって」「『世間』を気にしないで生きる」ことが大切です。抱え込んだストレスは、リラックス体操やカラオケ、あるいは「大きな声をあげて笑う」などで発散、解放しましょう。

つぎに、「生きがい」についてですが、仕事や趣味・スポーツ、あるいは学習・研究が生きがいという人もいます。でも、一番大事なことは「ひとから必要とされる・期待される・見られる」ことではないかと思っています。これを私は「人間関係欲望」と名づけています。地域活動や社会奉仕活動やボランティア活動でもいいですし、あるいは社会的活動や市民運動、サークル活動に参加して、ひとから必要とされる場をいろいろともつことが大切です。人が苦手という場合は、相手は人でなくても、動物や植物でも自分が必要とされる存在になればいいわけですから、ペットを飼ったり草花を育てるのも「生きがい」につながります。

高齢になると「痴呆」という問題もあります。どちらかという、ひとり暮らしよりも家族と一緒に暮らしている人のほうが痴呆になりやすいように思えます。どうしてかと言うと、一緒に暮らしながら、その家族からあまり「必要と思われていない」「期待されていない」という疎外感を感じると、現在の自分を肯定できなくなって、ずっと以前の自分に「先祖返り」してしまうからです。



世間にはまだ、「ひとり暮らしは『孤独で、さみしい』」というような思い込みがありますが、「家族の中で孤立している」人のほうがよほど「孤独」だと思います。

人は自然の一部にしかすぎません。街を歩いている時でも、時には空を見上げたり、道ばたや植え込みの草花や木々に声をかけたり、夕陽を眺めたりなど、できるだけ自然を楽しむ余裕をもちたいものです。自然を友とし、自然と共生するということも、心の健康にとってとても大切なことです。》

お話のあと、実際に体を動かして、リラックス体操や真向法の4体操をしたので、とてもよい気分転換ができました。質疑応答では、玄米(※)の炊き方や食べ方、魚や野菜の上手な調理法などの質問がありました。グループに分かれての話し合いでも、食事のとり方や調理法な

ど参加者の体験に基づく活発な意見が出て、情報交換することができました。

「健康で長生きするため」には、無理をしないで、できることから徐々に実行するのみです。とてもわかりやすい内容で、有意義な例会でした。

(まとめ：益田)

※玄米には、体に必要な栄養素45種類のうち40種類までが含まれている