

三瓶山ろく 診療所だより



長坂ゆきひろ

今回は「健康長寿の秘訣」について書かせていただきましたと思う。

先日、NHK交響楽団(N響)の名譽指揮者プロムシュテット氏のインタビューを聴いて「なるほど」と納得した。

マエストロは1927

年生まれで今年八十歳を超える。今回N響の定期演奏会でシ

ューベルトの交響曲「ザ・グレ

何か秘訣でも？」
マエストロは少しいたずらっぽい微笑を浮かべてこう言った。「私は酒もたばこやりませんし、肉食主義者です」。たばこはやらないが、少々酒を飲み、肉食主義でもない私は少しがっかり。
「でも、酒やたばこをやっている人も長寿の方はいます」。お、などとホッとする私。さらに続けて言った。「最も不健康なことは何か。それは『退屈すること』です」
そう言えば、高齢の域に達した長命の政治家、実業家、

「ト」を指揮した。すつくと背筋を伸ばした美しい立ち姿で、一時間近くにもなる全曲をエネルギーッシュに振り通した。以下は終演後のインタビューである。
「マエストロは高齢ですが、とてもお元気です。

長寿の秘訣

「面白い」が生きる源

ているうちに何がやりたいか、何が面白いのか、この視点の方が実は大切なのだろう。

「長寿でいたいから、面白いことを見つけた」のではなく、「面白いことがあるから長寿」なのかもしれない。

「自分にはこんな面白いことがある！『退屈』している時間はない」と胸を張って自ら言えることが、「健康長寿」の秘訣のひとつなのだと思う。(医師 大田市)



絵・長坂美智子

健康・医療

◆月1回掲載します