

老人になって、「もう駄目だ」という思いをする人と、「これからだ」という人がいる。そういう話を師から聞いた。かのきんさん・ぎんさんは百歳の祝い金をもらった時、マスコミに使途を聞かれて、「老後の為に使います」と答えたそうだ。百歳を越えてからも現役彫刻家として活躍し、百七歳まで生きた平櫛田中は、「六十、七十は鼻たれ小僧、男ざかりは、百から百から、わしもこれからこれから」と言った(註)。

こういう話を精神的な面だけでとらえてはいけない。この歳でこれだけの心持ちであるのは身体的な健康さ伴っているからである。積極的な心持ち自体も健康につながるが、それだけではない。どう生活してきたか、つまり、どう食べ、どう休み、どう働いて(動いて)きたが大きく関わっている。

お年寄りのからだを診ると、同じ歳でもかなり様子が違う。良きにしろ悪きにしろ、その人の長年の生活の結果である。例えば、下肢全体に広がった、滞って浮いた黒い血管。例えば、腰が曲がったり、膝が曲がったりしてまっすぐに立てない状態。苦勞されたのだと思う。本人の責に帰せられない事情も多いだろうが、結果としては身体の訴えをないがしろにし、養生を怠ったのである。腰が痛いのがまんして痛くない様に曲げていけば、腰のスジは固まって伸びなくなる。

身体は車のように簡単に部品を換えるわけにはいかないが、それ自体にある程度の修復能力を持っている。修復能力の効く範囲で整備して使えばいい。病院での検査で指摘されようとなかろうと、何らかの形で不調は現れている筈だ。放っておいても、生命力が解

決してくれる場合はある。だが、ある程度の歳になっても、その生来の生命力を頼りに不摂生を続け、自らの身体性に気づかなければ、自己修復可能な状態を超えて、手術しなければならない状態になる。

健康を扱ったテレビ番組が盛んで、今は昔よりも健康に気遣っている人が多いと思う。しかしそうした番組は、往々にして、健康法(健康食品・健康器具など)の特効的な効果を喧伝している。それは身体を自ら見つめ感じる事にはつながらない。

西洋医学的な身体観も身体を私たちから遠ざけている。自ら不調を感じていても、検査数値が正常であるから、健康なのだと思



人がいる。苦痛という‘からだ’の訴えを対症療法でやり過ごす。病んでいる根本が治らなければ、病は奥へこもり体質化する。例えば椎間板ヘルニアの場合、手術で突出を切除したとしても、もともとヘルニア(突出)を生み出した

周辺の筋肉の凝りは取れず、筋肉

を凝らせた循環は悪いままである。不健康を導いた自らの不摂生を改めることなく、健康法をあちこち追求めたり、対症療法を繰返したりしている人は悲しい。最後までそうした生き方を疑わなければ、後悔もなく平安だろうか。

自らの身体を取り戻し、生活を見直して欲しい。食はまともか?睡眠は十分か?からだは動かしているか?食ばかり気をつけても健康にはなれない。素直に身体の訴えに耳を傾け、身体を感じて欲しい。その為にも東洋医学に親しんで欲しい。「これからだ」と思える老後が迎えられる為に。(2005年冬至の頃)