



作家
元国際線乗務員
黒木安馬

【プロフィール】高校時に米国留学後、早稲田大学を経てJAL国際線客室乗務員として30年勤務。世界初の「カラオケ・フライト」や「1万メートル上空・北島三郎機上コンサート」などを実現させる。千葉の自宅は1300坪の山林を開墾してプール、テニスコート、コンサートホール等を手作りする。現在、(株)日本成功学会社長として自己啓発や社員教育で講演中。著書に『ファーストクラスの心配り』、『あなたの人格以上は売れない!』(プレジデント社)、『成「幸」学』(講談社)、『出過ぎる杭は打ちにくい!』(サンマーク出版)、『面白くなくちゃ人生じゃない!』(ロングセラーズ)、『小説・球磨川』(上下巻・ワニブックス)、『雲の上で出会った超一流の仕事の言葉』(あさ出版)などがある。
E-mail:yasuma@myad.jp URL:http://www.7b.biglobe.ne.jp/~sanpercent-club/

21世紀だ！———人生・農業リセット再出発 260

あなたの終活はもう始まっているかも・フレイル前夜

『女の一生』の著者であるモーパッサンは「女の一生もうバアサン」と書き、孔子は「中年老いやすくガクガクになりやすし」と言った。“儂い”は人の夢と書く。飯が炊きあがる短い間に見る一炊の夢、人生は瞬時の夢幻。野球の投球は時速160 km、新幹線300 km、飛行機900 km、声の聞こえる音速は1,225 km、地球は我々を乗せて時速1,670 kmの超音速で“カンオケ”に向かって移動している。「命」の漢字は、「人」+「一」回+神様が人生の扉を「叩く」意味。“人生は儂い”は英語“Life is frail”と言う。frail(フレイル)は割れやすい意味。では、frailty(フレイルティ)とは何か？健康な高齢者でもコロナ外出自粛で活動量が低下すると“要介護手前の虚弱状態、frail”に陥る。体重減少や筋力低下、倦怠感・気力低下、歩行速度低下、平面で足が突っかかる、ド忘れや記憶力低下、人の名前が出てこない、3つ以上該当すればあなたは要介護や寝たきりに移行寸前のフレイルと診断される！その予防治療方法はある。一番の効用は、「社会参加→人との交流」である。

成田正路さんは、元NHK解説委員長・証券等取引監視委員で90歳、20年前から私の勉強会で毎回言う。「歳を取るほど必要なのは、キョウイクとキョウヨウ。きょう行く所がある！きょう用がある！」と。フレイルティとは老齢で手が震える「フルエル手」でなく、外出して人と「触れる手」こそ不老長寿の特効薬。無機的ハイテックが進む現代には人の触れ合い「ハイ・タッチ」が肝要、人は一人では生きてはいけない。

今から310年前の江戸時代1712年、儒学者で医者えいけんの貝原益軒は、83歳で『養生訓』に“適切に生きれば100歳まで長寿可能”と書いてベストセラー作家になり、寿命40歳時代に85歳で健康長寿人生を終えた。世界一の日本人平均寿命

は、男81歳で女87歳。50年前は男68歳で女73歳、50年で14歳も延びた。朝起きたら外に出て太陽の光を浴びて挨拶を交わすこともフレイルから遠ざかる一歩、養生の基本は心の安らぎである、と益軒は説く。

人体には α (アルファ)波と、 β (ベータ)波が流れている。自宅でリラックスしている時は副交感神経が優勢に流れて α 波状態になり、NK(natural killer)自己免疫細胞が活性化するが、外に出ると意に反して嫌な人にも頭を下げ従うしかない自己抑制の修羅場、交感神経 β 波のストレスが鬱積する。故・村上和雄博士は私に説明した。人体細胞60兆個は100日間で生まれ変わり、新細胞は1秒間に数億個が設計図DNAに基づいて作られる。DNAに β 波ストレスが傷つけると癌細胞に変化、健康な人でも一日に5,000個が発生、それで癌になるかは、 α 波のNK細胞が傷を治してくれるかで決まる。だから一日一回笑わない人間は癌になると。では α 波だけの世界が良いかと言うとそうでもない。一人暮らしのお婆ちゃんが、夜中に物音で目が覚め、戸締りはしたかな？と β 波で緊張する。お婆ちゃんを息子が養老施設に手配し、徒歩で施設に入ったお婆ちゃんだが、数カ月後には車椅子生活に。三食昼寝付きですべて人任せで構ってもらおう安堵世界の α 波に浸かっていると、急速にボケが進行する。バリア・フリーは最近では見直されて、「バリア・アリ〜」が登場した。食堂に行くにも自分の脚で歩いて外庭に出て階段を上り下りして、次にはジャンケンで3回勝たないと食事にありつけない!?山あり谷ありの刺激とストレスが、健全人生に良いことが分かってきた。外出して人との触れ合いは癒しにもストレスにもなるが、刺激こそが不老長寿の素。さあ、もっと外に飛び出そう！農繁期に風邪ひきはいない。