

健康について

～エージシュートを達成して～



会員 いし とう こう たく
石 堂 功 卓

1. はじめに

今日の日本の高齢者に「一番大切なものは？」と問えば、誰しも「健康」と答えるようなご時世であり、「健康ブーム」という表現さえよく使われている。健康ブームだからといって、必ずしも健康人が増えるわけではない。むしろ、健康に気をかける人、健康に不安な人が増えているということであろう。その意味では、不健康ブームという方が正確かもしれない。自分の身体のことを気になり、心身の健康に不安を持っている人が増えているのは事実であり、少子高齢社会の日本では、健康によいことや健康グッズがテレビや週刊誌で報道されると、早々に飛びつく人が多いのも確かな現象である。

私自身、2年ほど前、77歳でゴルフでエージシュート^(*)を達成してから、特に健康のことが気になり始めたのである。

そこで、83才の高齢時（1713年）に書いたとされる貝原益軒（1630年～1714年）の『養生訓』の基底にふれて、その説得力と現代的意義について筆を走らせてみたいと考えたのである。

2. 貝原益軒の『養生訓』に学ぶ

『養生訓』の中で多く使われている言葉に「元気を保存する」「元気を養う」「気をめぐらす」「元気をめぐらす」というのがある。いわゆる「気」の思想を基底にしている。「気」は、生命の原動力であり、活力源となるエネルギーのようなものである。養生の術は、「まず心気を養うがよい、心を和やかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思いを少なくし、心を苦しめず、気をそこなわずというのが、心気を養う要領である。」というのである。この考え方は、随所に出てきており、身体を養うと同時に心を養うことから始めなければならないと説いている。今の日本は、物資が豊かで、栄養も過多気味であるが、人々の心が豊かで和やかになって

いるとはいえないのではなかろうか。精神修養が先ず第一であるという教えである。

心を安らかにするには、「心はからだの主人である。この主人を静かに安らかにさせておかねばならない。」として、人は心身一体であり、心の平安を保つことが基軸となるので、安らかにさせないといけない。それには、身体を動かし、循環させ、全身に栄養がいくように整えることが健康のもとである。つまり、身体の隅々まで、気を循環させることが益軒の中心的な考え方なのである。

それには、心を静かにし、身体を動かすのがよいという。身体を動かさないと反対に病気になる。その例として、「流れている水がくさらず、戸の回転軸のところがかさらないのと同じだ。動くものは長持ちし、動かないものは、かえって命が短い。」というのである。NLGCでゴルフを楽しみ、身体を動かすのも自然の法則に従ったものであって、自然環境の営みを活かし、理にかなった生活の仕方であると言っても言い過ぎではないことになる。

3. まとめ

養生の害になるものが二つあるという。「一つは、元気をへらすことで、二つ目が、元気をとどこおらせることである。その害の具体的な例として、飲食・色欲・運動が過ぎると元気はやぶれてへる。飲食・安逸・睡眠を過ぎすと、とどこおってふさがってしまう。」と食欲・色欲について注意を喚起している。益軒があげている欲は、食欲・色欲・睡眠欲・発言欲のほか、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七条をあげており、欲望も過ぎたるは及ばないことを強調している。実に人間は、欲望の塊のような存在で、いかにバランスよく自己調整していくかが要諦であるというのである。然りである。

* 1ラウンド（18ホール）ストロークプレイを、自身の年齢以下の打数でホールアウトすること。