

# 博慈会 老研一口伝言

## 「未病の日」

### ● 未病の達人

昨年暮れは喪中のはがきがことのほか多く届きました。あまりめでたくもない話ですが、人の世の無常を感じさせられます。そんな時、先人に健康長寿のモデルの方がいると、あやかりたいなと思うようになりました。

聖路加国際病院名誉院長の日野原重明先生は今年で106歳になられますが、「生き方上手」「新老人」を提唱され、現在も原稿の執筆や講演を行っていられます。その元気の秘訣とはなんでしょう。

どうやら、身の周りのことはご自身でされ、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使い、手帳には3年先のスケジュールまで書いてあり、常に前向きの行動的好奇心をもっていらっしゃるそうです。そして、相手の言いたいことを事前に察し、応じられるよう心がけておられるそうです。

### ● 腹八分はメタボ万能健康法

さて、時をさかのぼって江戸時代。我が国には「養生」という切り口で健康法を説いた未病の達人の元祖がいました。紹介しましょう。

貝原益軒(1630~1714年)です。彼は1713年になんと83歳で全8巻(約10万文字)の『養生訓』を書き上げました。しかも筑前国(現福岡県)福岡藩の儒学者としての傍ら、この名著を書いたのです。世の中は徳川の時代であり、大きな戦はないものの、「武士とは死ぬことと見つけたり」が当たり前、「切腹は潔いけじめ」という時代。

「身体は天地より、そして父母より授かりしもの、決しておろそかにしてはならない」。これが『養

生訓』の出だしであり、当時としては反骨のモットーになり、著すにはかなりの勇気が要ったに違いありません。

・ 飲食生活をはじめ精神面に至るまで、生活習慣全般にわたり具体的な指導が書かれていますが、そのキャッチフレーズは「腹八分と軽い運動の奨励と軽口の戒め」です。自己制御が基本にあります。

### ● 『養生訓』のなかの未病とは

その養生訓に未病のことがしっかり書かれています。貝原益軒が言うには「未病とは、病気になる内欲(過剰の食欲、怠惰な心、色欲、睡眠欲)を抑え、外邪(かぜ、感染症、ストレス)を防ぐように心がけること。聖人は病気になる前から養生に励め」と述べております。腹八分にして軽い運動の励行はまさしく現代のメタボ対策でもあり、ロコモ(不運動による運動機能障害)対策でもあります。

### ● 「未病の日」のいわれ

さて、21世紀、少子高齢社会となり、社会保障制度の持続が困難になる時代となりました。日本未病システム学会では、「未病の内に自分で治す、気づきの日」として、「未病の日」を設定いたしました。12月17日です。実は、この日は貝原益軒の誕生日なのです。

2月はまだまだ寒さが厳しく、春はまだ先。つつい家の中にももりがちになってしまう季節ですが、貝原益軒の言う腹八分にして深酒をせず、外邪であるインフルエンザなどにかからないように心がけましょう。

未病ケアで健康やかに



#### ● 著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)

一般財団法人博慈会 博慈会記念総合病院附属 老人病研究所所長  
日本医科大学連携教授

『未病息災』(源草社) など著書多数