

元気の極意 「一読十笑百吸千字万歩」 について

「一読十笑百吸千字万歩」貝原益軒の養生訓に出てくる言葉です。江戸時代初期（1630年）から中期に活躍した儒学者・博物学者・庶民教育家で、当時平均寿命が30代後半の時代でしたが84歳まで長生きをした人物で、紹介をみると、幼少のころに虚弱であったことから、読書家となり博識となった。ただし書物だけにとらわれず自分の足で歩き、目で見、手で触り、あるいは口にすることで確かめるといふ実証主義的な面もあった人とあります。

昭和生まれの方は、何らかの形で耳にした人物、言葉かなと思います。私自身も25年前介護業界に入ってすぐ、柴田博先生（東大～桜美林大学教授、令和6年12月ご逝去）が立ち上げられた日本応用老年学会（元気な高齢者を研究する団体）の理事（現在は顧問）として民間事業者で唯一お誘いを受け参加し、この言葉をよく耳にするようになり、意識をしております。シニア向けセミナー「生き生きと長生きをするには」のなかで、皆さんにご紹介をしております。

健康で長生きしたいと思って、いろいろ実行していらっしゃる方や、このことを知らないお若い方もいらっしゃると思いますので、このことを意識して実行する為に、私なりにお話をしている内容を記したいと思います。



いちどく じゅっしょう ひゃっきゅう せんじ まんぽ
「一読 十笑 百吸 千字 万歩」

- 一読 1日に1回文章を読みなさい
- 十笑 1日に10回笑いなさい
- 百吸 1日に100回深呼吸しなさい(20回×5回でもよい)
- 千字 1日に1000字文章を書きなさい
- 万歩 1日に10000歩あるきなさい



このことを実行する為に1日「3330」を意識しましょうと話をしております。

「3000」まず朝起きてから食事前後までに3000文字を読むことです。

朝、新聞を読み、テレビ見ながら話し言葉の書き起こし文字やテロップを読む、新聞の読売「編集手帳」、朝日「天声人語」、毎日「余録」、産経「産経抄」、日経「春秋」は700文字前後ですので、その4倍ぐらいの文字量ですが、見出しや関心毎の記事を読むと、「一読」の実行ができます。二次効果として物事の伝え方や文章力の向上、時事ネタの収集ができます。最近ではスマホでニュースや情報を見る(読む)方の方が多いかもしれませんが、、

「300」一日に300人の顔を見ることです。300人の顔を見る為には散歩やウォーキング、買い物、映画、何か用事で外や街中に出かけることです。そうすれば、それに近い人の顔を見ることになるでしょう。「30」上記の顔を見た300人のうち30人と挨拶や話をする。

一日の行動計画や買い物の書き出し、準備で文字を書き、帰ってきてから家計簿記入や日記をつけ、買い物のやり取りや挨拶の中で話をし、その間笑いや深呼吸が生まれ「十笑、百吸、千字」が実行できます。300人の顔を見る為には近所だけではなく、広範囲、少し遠くまで出かけなければいけません。そうすると「万歩」が達成できます。

「3330」がしんどいなと思う方、超高齢の方は「2220」「1110」でどうでしょうか。「1110」は1000字を読んで、100人の顔を見て、その内10人と挨拶や話をすることで、その歳相応の「一読十笑百吸千字万歩」が達成できるのではないのでしょうか。(この場合「万歩」は半分程度でもよいでしょう)

更に「きょういく」と「きょうよう」が大事、という言葉もあります。「今日行くところがある」「今日用事がある」ということです。

要は家に閉じこもってはいけませんよということで、これにも通じます。

会社勤めで通勤をしている方は自然とこれを実行されていると思いますが、休日は違う環境で実行されるとリフレッシュにもなります。

健康を維持する一つの方法として、このことを意識し継続することが「元気の極意」です。



長嶺 堅二郎