

# 心の健康のために 「か・き・く・け・こ」

今回も引き続き、違った解釈の「か・き・く・け・こ」心の健康の秘訣についてご紹介します。

その前に、筑波大学の村上和雄名誉教授（分子生物学者）の本を読んだ時に、書きとめておいた「心身の健康の秘訣」を紹介します。

- 人の**遺伝子**は年をとらない。
- いくつになっても**才能を開花**させる能力を持っている。
- 何かをやりたいという強い意志があって実行に移すことができれば、何歳になっても**新しい才能が芽生える**可能性がある。

そして意識して実行することは

- 身体に良いものを**楽しく食べる**
- よく**笑う**
- ストレスも「まあいいや」と**上手に気分転換**する
- **決意したことは続ける**
- **外へ出る**こととあります。



これらの言葉に繋がる、心の健康の為の「か・き・く・け・こ」のご紹介です。

**か**・・・かっかしない  
**き**・・・気にしない  
**く**・・・くよくよしない



け・・・ケチケチしない

(ケチケチすると心も貧しくなる)

こ・・・こせこせしない

(細かなことにこだわらない)

内容について説明は不要と思いますが、長寿に繋がっていく言葉かなと思います。

ここで思い出すのは、120歳まで生きられた泉重千代さんの言葉(鹿児島県徳之島出身の男性で、1995年までギネスブック公認の人類の世界最長寿、2010年まで男性としての世界最長寿とされていた人物)「ん」と「長寿十訓」があります。

## 泉重千代翁の「ん」と「長寿十訓」

「ん」 んと強く、ん大きく、ん明るく、ん楽しく、  
ん若々しく、ん豊かに、ん健康に、  
そして んと長寿を。

### 「長寿十訓」

- 一、 万事 くよくよしないがよい
- 二、 腹八分めか 七分がよい
- 三、 酒は適量 ゆっくりと
- 四、 目覚めたとき 深呼吸
- 五、 やること決めて 規則正しく



- 六、 自分の足で 散歩に出よう
- 七、 自然が一番 さからわない
- 八、 誰とでも話す 笑いあう
- 九、 歳は忘れて 考えない
- 十、 健康は お天とうさまのおかげ



いつの時代も通じる言葉です。お若い方も、お歳を召された方も、時には先人の知恵や言葉を思い出して復唱したり実行してみるのはいかがでしょうか。更に気持ちの持ち方として「**いくつになっても青春**」「**いくつになっても現役**」そんな心持で、毎日を大切に、年を重ねていくことが一番ではないかと思いつつ、私も日々を過ごしております。



長嶺 堅二郎