

高井戸保健センター 『熟年男性の生きがいセミナー』

2002年7月9日 高井戸区民センター

テーマ：『人生は定年後からが面白い - 52歳からのマラソン人生 - 』

講師：生きがいクラブ杉並 健康生きがいづくりアドバイザー 塚田邦忠さん

セミナー開会挨拶（司会進行：高井戸保健センター 石川氏）

生きがいセミナー高井戸保健センターで募集して、皆さんお集まりいただきました。私、担当させていただく栄養士の石川と申します。どうぞ4日間よろしくお願い致します。今回、4日間大変盛りだくさんになっておりますので、皆さんにお渡ししましたピンクのガイドで内容の確認、進行について最初に知っておいていただいた方が良くと思いますので、初めに少しお話をさせていただきます。

今日こちらの方で、講師の方が準備されていますが、『52歳からのマラソン人生』というテーマで、定年後のセカンドライフをこのように楽しんだら良いのではないかと、自分はこのような形で目先を変えてきましたというお話をさせていただきます。

本日は講義だけになりますが、質問等も入れていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

12日は体育館に10時に集合で、ストレッチ、取り敢えず身体を動かしまして、どうして運動が必要なの？という話をストレッチも入れて30分位やりまして、天気が良ければ、杉並には結構良い所がありますので、ブラブラとウォーキングを兼ねながら1時間位ウォーキングをしようと、ブラブラと言ってもウォーキングですから、歩き方、歩く姿勢も勉強しながらやりまして、1時間位ウォーキングの後、戻って最後のストレッチをして解散となりますので、正味2時間となります。外に出ますし、ストレッチをやりまから、動き易い服装と運動靴を持参いただきたいと思っております。

三日目は全員実習、皆様がどの位の腕前なのか分からないことでもあり、和食の基礎でおひたしを作りましょう、味噌汁をお出汁から取りましょう。普通であればイワシの手開きなどやる所ですが、時期的なこともあり、ホイル焼きを皆さんで班に分かれて和気藹々とやっていきたいと思っております。その時にエプロンと手拭い、三角巾のような頭に被れるものをお持ちいただければと思っております。

その時に材料代として500円を徴収清算させていただきたいと思っておりますので小銭のご用意をよろしく御願致します。ここが2時までになっているのは昼食を挟んだ後で、外食の取り方、お惣菜の買い方の話をさせていただきますので、お時間に余裕を見ていただきたいと思っております。

最終日に『習慣は変えられる、これからどうしていけば良いのか』をまとめていきたいと思っております。

区民の体験談とあるのは、この高井戸保健センターは色々な男性の自主グル

ープがありまして、運動・料理などの自主グループの方に活動内容をお話していただいて、こちらを活用いただくことも考えていただければなどと考えています。私の話が長くなっても今日はもったいないので、すぐ講義に入らせていただきたいと思いますが、その前にスタッフの紹介だけさせていただきたいと思います。

今日受け付けをしてくれた3人の女性（看護師さん）です。NPO法人生涯学習知の市庭の男性が2人来ておられます。この活動は講義の内容を録音させていただき、高井戸保健センターと塚田先生のご了解をいただいて始めて録音が可能となり、話言葉を読み言葉に翻訳させていただき、私たちのホーム・ページで皆様に見ていただく活動をしておりますのでよろしく御願ひ致します。

永らくお待たせ致しました。それでは講師の先生を紹介したいと思います。今日と最終日の19日に講師の先生を御願ひしてあります生きがいクラブ杉並の会長をしていただいています、ご自身も健康生きがいづくりアドバイザーの資格を持っておられますので、皆さんに少しでもお役に立てばと今回引き受けていただきました。

ご自分の紹介その他諸々もご自分でしてくださるということですので、すぐバトタッチして講義の方に入らせていただきたいと思います。塚田先生よろしく御願ひ致します。

生きがいクラブ杉並 会長 塚田 邦忠氏

只今ご紹介賜りました塚田でございます。

この度、高井戸の保健センター石川様からお招きがありまして、熟年男性の方の生きがい講座ということで今日と19日の2回にわたり、拙い話をさせていただきます。お暑い中お集まりいただき本当にありがとうございます。まず、みのもんたさん、岡江久美子さんが番組でやるように私も4択問題を出させていただきます。

<問題> 私はひと目見たところ、いくつ位に見えるでしょうか？

<答え>

1 . 59歳 : 2人 2 . 61歳 : 4人 3 . 66歳 : 7人 4 . 71歳 : 3人

ありがとうございました。私はこのクイズをリスクを持ってお出ししたので

何故かと言いますと若く見ていただこうと思って出したからです。

本当の年齢は3人の方しか当てなかった《4 . 71歳》です。

大抵私の年齢を聞きますと64～65歳ですかと言われるのです。

年齢について

年齢には戸籍年齢・肉体年齢・精神年齢の三種の類があると思います。

今日は石川様から聞きますと、60歳代の方が大半で、70歳代が4人、50歳代がお一人と今日のテーマと非常に合っていると思っています。

ご存じのように戸籍年齢は変えることができません。

しかし、肉体年齢と精神年齢は個人差はありますが、いくらでも変えられるものです。人間は60歳までは大体同じなのだそうで、それから個人差が出てきて、不健康な方は肉体年齢70、一生懸命健康に励んだ方は50歳。すなわち同じ60歳の戸籍年齢で20歳の差が付くと言われています。ですからあまり戸籍年齢を気にする必要はありません。

趣味について

私の趣味は、アウトドアとして、マラソン、ウォーキング、ゴルフでして、インドアとしては、将棋、カラオケ、自分史の執筆などです。

ある方は釣りがあから俺は定年後も大丈夫だと言っておられました、釣り一つでは保たないですね。何でも趣味は多く持てです。複数の趣味を持つことが大切です。

私は自分の生き様を検証することを目的に、定年後の中高年の暮らし向きがどうあるべきかを80時間勉強いたしました。（参考資料：健康生きがいづくりアドバイザー・パンフレット）、今日このような機会です52歳からのマラソン人生という実体験をお話することによりまして、皆様方のご参考に供して、皆様方がこれからどのように生きていけば良いか、お考えいただければ幸いに存じます。

私は61歳の終わり頃にリタイアし、64歳から余暇生活開発士（1995年）、健康生きがいづくりアドバイザー（1997年）の二つの資格を取得致しました。余暇生活開発士は文部科学省の外郭団体である日本レクリエーション協会の資格で、目的は余暇相談、余暇情報、余暇企画などを行っています。ご承知の通り、週休二日制が定着しまして、中高年の80歳時代を迎え、60歳から80歳までをどう生きるかが大きなテーマになって来ました。そのための余暇をどう使うか、更に私が健康生きがいづくりアドバイザーの資格を取得した理由は、単に余暇のハード面、健康な身体だけでなく、精神面も含めた生きがいをどのように構築したら良いかについてを研究したかったからです。このようにリタイア後に二つの資格を取らせていただいています。さて名刺を置かせていただきましたが、この4月に生きがいクラブ杉並を区内の健康生きがいづくりアドバイザーの方12名と組織しまして、私が会長に推されたわけですが、これから、杉並区の施設を利用して、中高年向けのイベントを企画していきたいと考えております。いずれまた、区の広報などに載ることもあるかと思っておりますので、その時はご注目いただければ、幸いです。

その他に、東京健康生きがいづくりアドバイザー協議会理事やスポーツクラブ（ランニングクラブ）マネージャーも務めております。

< 問題 > ここに3つの数字がございます。どのような数字でしょうか？

平成7年：6,176、平成12年：12,236、平成13年：15,445

< ヒント > これは人の数です。これは人口調査です。

< 答え > この数字は100歳以上の人口の推移です。

これは厚生労働省に問い合わせた数字ですが、驚かされますね。急速に増えているのです。平成7年からの5年間で倍に増えていきますし、その後の1年だけで1,000人以上も増えており、女性が8割以上を占めています。

長命と長寿の違いとは

長命は長生きしているだけで、痴呆になっているとか、寝たきり老人の場合があります。長寿とは健康であるということです。先程の統計調査は健康であるかまでは分かりませんが、ただ間違いなく100歳以上まで生きている方がこんなに増えてきていることは事実で、21世紀にはもっと増え、一説によると日本人の寿命が120歳位になると予言しているアメリカの学者もいるようで、年金制度も崩壊の危機を迎える事情となっていることを示しています。

更に、年齢のことですが、平均寿命の他に平均余命という概念で見ていくことになって参ります。今日はそれに関連するテープを持ってきました。湯原昌幸という人が昨年1月に発売した「人生半分」という曲を聴いていただきたいと思います。

『人生半分』作詞：たきのえいじ 作曲：杉本真人 編曲：高橋諭一
歌：湯原昌幸

コーラス特別参加：杉田二郎、堀内孝雄、高山巖、因幡晃

前奏

おまえも知ってのとおり いつもガムシャラだった
雨の日も風の日も ろくに休まず眠らずに
家族の笑顔を 励みにしながら
会社に尽くしてきたのは 云うまでもない

図らずも歳の割りには 出世も早く
将来を約束されたかに 思えたけれど
描いた夢には見向きもせず ひたむきに
生きてきたと思う

人生半分 まだまだ半分
人生半分 50で始まる夢がある

いつしかどこかに 置き忘れてきた
家族の絆と 自分らしさを
大事なもののさえ 振り返らずに
一体何を求めて 来たというのか

どこまでも青く広がる 都会の空を
見上げては ふと思う 歩き続けた年月を
この先まだまだ続く人生 今やっと

見えてきた気がする

人生半分 これから半分
人生半分 50で始める夢もある

他でもないが よく聞いてくれ
思えばお前に 苦勞をかけた

出来るならば これから先も
笑顔を忘れず そばにいてくれ
人生半分 連れ添ってきた
人生半分 お前と暮らせりゃ それでいい
お前と暮らせる それだけで

どうもご協力ありがとうございました。

もうお気づきと思いますが、前半で会社人間で一生懸命やってきたと、本当になりふりかまわず、家庭のことも顧みないでやってきたけれども、50歳になってこの先まだまだ続く人生、今やっと見えてきた気がすると言っているわけですが、人生は50でまだ半分だと言うわけです。

50からが本当の人生でまだまだ半分、これから半分、50歳で始める夢もあると言っているわけです。最後の方では奥さんに一緒にいてくれと泣き言も入っていますが、この歌は50歳からの人生の応援歌と取っていただくと幸いです。

では定年からのどの位の時間があるのかのデータですが、現役時代の余暇時間は一般的に週4時間、40年間で約10万時間です。60歳から80歳までの20年間でもなんと約10万時間となります。この10万時間をどのように過ごされるかを皆さんにお伝えしたかったわけです。

実は昨日、一昨日と旧制中学の同窓会旅行がありまして、幹事として72名の仲間に案内を出したのですが、結構体調不良が多く20名しか集まりませんでした。

その時、81歳になられた唯一出席の先生がご挨拶の中で、95歳になった新国劇の島田省吾が「八十は 老いの序の口 冬若葉」女優の山田五十鈴は「八十は 老いの入り口 寒牡丹」という俳句を披露され、先生ご自身も「息切れも せずに登れば 八十路坂 まだ老春と吾は思へり」と詠まれています。

くどいように60歳から希望に溢れた人生があることを何度も申しあげたわけですが、今日皆様にご案内するマラソン人生とは50歳の時に煙草を止めまして、煙草を喫う習慣を変えたことがきっかけです。2年間悩みまして6キロも太ってしまい、減量作戦を始めました。レジメに書きましたように「風が吹けば桶屋が儲かる」という諺があります。ご承知のように、風が吹けば、粉塵が舞い、眼がやられます。すると眼の不自由な方が増えて、三味線の芸事をする人が増え、三味線の需要が増え、必要な猫の皮を確保すべく猫を殺しま

す。猫が減りますと、鼠が繁殖して、桶を齧り、桶が傷むので、桶屋が儲かるに行き着くわけです。

これは諺辞典を調べますと「思いがけない影響や結果が生ずる例え」「当てにならないことを期待する例え」と解説しており、本来は「風が吹いても桶屋は儲からない。」というのが定説で、期待できないことを期待したい裏返しなのだそうです。

何故この諺を引用したのかと言うと、私自身の経験をこれに掛けて置き換えて自分自身の独善的な「煙草を止めたら、地球赤道周り2万5千キロを走りました。」という例えを披露したかったのです。

煙草を止めたら太ってしまった。何とか減量をしなくてはならない。そのためにスポーツ・クラブに入会して運動開始。運動の中でも、道具が不要で、始め易いランニングを選択。ランニング・クラブに入会。大会の存在を知る。大会への出場。

余暇生活開発士、健康生きがいづくりアドバイザーの資格取得。大会出場が250回を超える。19年間で地球赤道周り(4万キロ)の62.5%、2万5千キロを走破。

いよいよ「52歳からのマラソン人生」の内容をお話させていただくわけですが、出場した80の大会の思い出話、如何に目標設定して、計画・実行・確認(プラン・ドゥー・シー)を繰り返していくかについて話を進めて参ります。おそらく今日はそこまですると思います。

引き続き19日には、運動、栄養、休養のノウハウ、運動とエネルギー消費量、トレーニングの原則、減量するための三つの基本、100キロカロリーの消費のためにどの位の運動が必要か、食事の摂り方5原則。現在の私の体調。禁煙前と昨年血液検査比較、私の健康3原則、現在の体調、禁煙のきっかけ、禁煙、節煙の失敗談、禁煙後の戦い、禁煙の効用、ライフ・プラン(生涯生活設計)の5つの構想、健康生きがいづりに関する皆様への提案、趣味の活かし方、最後にお勧めする行動指針についてお話させていただきたいと存じます。

さて52歳からのマラソン人生の開幕です。煙草を止めた2年後、1983年に68キロの体重を60キロに減量することを目標に立てて、スポーツクラブに入会し、走り始めました。初日はジムの走路を1200m走るだけで横腹が痛くなりました。それが出発点です。走るのはいやでしたが、減量、減量と自分に言い聞かせて走りました。走る他にもストレッチング、水泳、水の中を歩く(水歩)、バイク、ウェイトトレーニングと色々やっていくうちに、走るのが一番面倒がないので、これがメインになって参りました。そのうちにインストラクターから「漠然とやるのではなく、運動メニューを作りますから、メニューに沿ってやってみてください。」と提案を受けました。

ストレッチングは反動を付けず、筋肉を伸ばしていきます、20分から30分。

1周80mのジムの走路でのジョギングを35分から70分。バイク20分。

腹筋や背筋のウェイトトレーニングを20分。

プールで歩く、20分、ジャグジーでリラックスし、サウナへ。合計で2時間から3時間のメニューをこなしていきました。

ジムで走る他にロードがあります。ロードはランニング・クラブで行う活動が主体で、新宿のスポーツクラブと代々木公園の往復（8キロ）、月末の日曜日に1周5キロの皇居の周回コースを2、3周します。信号がなく、道路も広いので走り易いコースです。豊洲のスポーツクラブからお台場まで往復8キロ、豊洲から15号埋立地若洲海浜公園往復18キロがランニング・クラブのコースです。

個人としての練習コースは自分で地図を広げて、自宅から新宿のスポーツクラブまで青梅街道をまっしぐら、片道13キロ、杉並区は緑の区と呼ばれ、非常に樹木も多く、水も良い、神田川、善福寺川、妙正寺川、練馬の石神井川、玉川上水、など走り易い場所が点在しています。しかも大きな道路は環八、青梅街道もあり、色々なコースを自分で作成することが可能です。自宅から井の頭公園の往復コース、自宅から大宮八幡12.1キロ、高井戸が一番近いコース6キロ、自宅から光が丘往復コース14キロ、西武池袋線が高架になりまして練馬駅が変わったというので、見学に行ったり14.4キロ、石神井公園北口に30数階のビルが立ち、それを見学に行ったり12.5キロ、一番長いコースでは自宅と多摩湖の往復42.5キロ。

良く走るコースでは自宅から小金井公園往復20キロ。桜の時期は最高です。次は自宅から井の頭公園経由神田川を下って高井戸から自宅に戻る20キロ。もうひとつハードなコースは井の頭公園、神田川を下って中野富士見町まで行き、神田川と善福寺川との合流点から善福寺川を上り、善福寺公園まで来て帰ると30キロ。自宅から砧公園の往復20キロ。芦花公園往復12キロ。自宅、井の頭公園、玉川上水、甲州街道、環八、自宅13.5キロ。練馬の方では桜の綺麗な石神井公園11.2キロ。妙正寺川も面白いので自宅から妙正寺公園まで行きまして、妙正寺川を下っていきまして哲学堂を通り高田馬場21キロ。近いコースでは自宅から蚕糸の森公園まで行き、戻ってきて阿佐ヶ谷のパール街の商店街を歩き、知る区ロード北口を通り帰ります。

杉並区には何年か前に200の候補地の中から投票で選んだ「杉並百景」という名所があり、この中には17の桜の名所があります。これを目当てにして花見ラン。例えば善福寺川の太平橋付近、神田川の池袋橋、色々花見ができます。下井草駅前の交番にある桜、井草の森公園の桜も入ります。ことほど左様に杉並区の花見はいくらでも選べますから、私は走っていくのですが、歩いて行っても楽しいところです。

今度8月にやります知る区ロード探検隊では杉並の区内を自分でコースを決めて自由に走ります。荻窪から始まって、阿佐ヶ谷北口、梅里公園、浜田山、高井戸、宮前、南荻窪、荻窪に戻ります。このコースを夏の暑い日に歩きながらカード交換をする、これを私は走りながらやっています。更に実兄が蒲田に

在住しており、前月に着替えを置いておき、呑川沿い23キロを年に2回位走ります。私は現役時代は日本橋三越前の近くに会社がありましたので、年に2回位、着替えを用意して走ります。ルートは自宅から青梅街道、新宿駅前、新宿3丁目、新宿御苑前、四谷3丁目、半蔵門、祝田橋、東京消防庁、読売新聞、産経新聞、逓信博物館、日銀、三越前18.5キロです。

新百合ヶ丘に友人がおり、環八、世田谷通り、小田急線の北側を走り、新百合丘23.6キロ。有楽町線の小竹向原の友人宅、その他スポーツクラブから始まって、善福寺川お供米橋経由クラブに戻る15キロなど、ほとんどお金を使うこともなく、ジュース代120円だけ持っています。地図で距離を測り、記録をつけています。

大会には1986年3月16日、杉並区民マラソン大会に初参加して、最近では2002年6月16日富士五湖の西湖を2周しました。これまで通算の出場は267回です。

10マイルレース、約16キロを3回、15キロレースを5回、12キロのクロスカントリーを3回、10キロレースを62回、1983年6月23日ジムで1,200メートル走ってからの先月6月30日まで19年間で24,983.6キロ（地球4万キロの62.5%）を走破してきました。あと12年か13年、神様が寿命を延ばしてくださるなら、何としても4万キロは生涯目標として、達成してみたいと思っています。