

# 「百歳現役」を目指して

## 1. 実りある70代の為に

676号で「70は得る事多し」という故木原先生からの言葉をご紹介しましたが、やはり、何事も健康がベースなので677号で「而今」という言葉で日常活動を重視すると書きました。そんな中で右掲は、12月16日付の読売新聞朝刊の書籍広告欄にあった「101才の現役医師の死なない生活」(著:田中旨夫)に興味を持ちネットで調べて出てきた本の内容です。全5章のハウトゥ本ですが、内容的には実践のしやすい事を取り上げています。また新聞の広告欄では、下記のように、さらに実践項目を挙げており

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| ・毎朝、足腰の柔軟体操をする           | ..○ |
| ・毎日15種類以上の野菜をとる          | ..X |
| ・粗食ではなく、肉をしっかり食べる        | ..○ |
| ・果物は少量でも毎日食べる            | ..○ |
| ・加工食品は口にしない              | ..X |
| ・薬は必要最低限に抑える             | ..○ |
| ・イライラしない                 | ..○ |
| ・死ぬまで未知のことに挑戦する          | ..○ |
| ・「できない」ことより「できる」ことに目を向ける | ..○ |

- |   |
|---|
| <b>「101才の現役医師の死なない生活」</b>   |
| 第1章 “ちょっとした習慣”で、100歳を超えても若者並みに動ける！<br>(規則正しい生活こそ元気のキモ)<br>・毎日30分の散歩で死ぬまで歩ける体になる ほか) |
| 第2章 食べ物だけで、体はこんなに変わる！<br>(毎日15種類以上の野菜をとる<br>・野菜をとって体のサビを落とす ほか)                     |
| 第3章 体に悪いものを徹底してとり除く！<br>(甘いものを食べない習慣をつける)<br>・中高年は糖質制限をしないほうがいい(他)                  |
| 第4章 病は「元気で長生き」のきっかけになる！<br>(西洋医学に東洋医学をとり入れた統合医療で成果を上げる)<br>・薬では治せなかった病気を治す ほか)      |
| 第5章 100歳を超えても心がワクワクする気持の持ち方<br>(「心の健康」は「体の健康」に直結している<br>・体を甘やかすと衰えやすい ほか)           |

もう少し、噛み砕いた表現になっていました。

私自身に当てはめてみると‘X’のつく項目は2つであり、残りは実践している心算です。‘X’が付くのは「15種類以上の野菜」と「加工食品」の2箇所です。私は、自炊していますが、朝はパン食、昼は麺類、晩はご飯とパターン化していますので、パンや麺がすでに加工食品に該当します。自分に都合よく解釈して、おいしく味付けをしたレトルト食品のような物を「加工食品」と定義すると狭い解釈ですが何とかクリアが出来そうです。しかし、「15種類以上の野菜」は非常に困難な状況です。現実的は、著書を購入して詳細に拝読している訳ではないので、表面上の段階ですが、概ね実践できていると思います。

## 2. 品質は工程で作り込め

上記の著者田中先生は「習慣化」が重要だとされています。確かに、健康は病気と違って一朝一夕で出来るものではなく、何年もの長い期間が必要なものなので「習慣化」とされていると思います。改善の教えに「品質は工程で作り込め」というスローガンがあります。幾つもの工程を経過して製品ができるライン作業では、個々の工程でしっかりと品質を確保した作業をしないとラインに乗って製品が最終工程まで流れるので、最終工程で完成検査して品質不良が判明すると手直しが大変なのです。手直しが効く品質不良ならリカバリーできるが、致命的な不良なら製品そのものがダメになる可能性があるのです。従って、各工程でのしっかりとした作業が重要だと教えているのです。

私は、この教えにならって、毎日の活動を通して健康増進を図るようにしています。運動は自宅と事務所の往復を少し遠回りして片道1.5kmを歩くようにして、昼休みに自宅で食事をとるので2往復6kmを歩くようにしています。勿論、外出にも自動車を避けて公共機関を使用するようにして、必然的に歩くようにしています。この歩く習慣で「食欲」が出て「健康」につながっているという構図になっています。「運動」⇒「食欲」⇒「健康」という図式です。

また、ボケないという意味では、移動の途中にあるジャンカラ店に立ち寄って30分一人カラオケで新曲に挑戦するようにしています。最初は、三波春夫さんでしたが、最近では、福田こうへいさんや三山ひろしさん、成瀬昇平さん、和田青児さんなどとジャンルが違う方たちに幅を広げて脱マンネリに心がけています。また、点数も重要なポイントなので、採点機能で機械の評価を得るようにしています。この機械採点では、「いい声」という評価もありますので点数にこだわらずに、聞く人の心に響くようにメリハリをつけて気持ちよく歌うようにしています。

このように、日常生活の中で「運動」と「ストレス発散」まで行っているのが基本的には大丈夫ですが、残る課題の一つは「食事」内容です。「15種類以上の野菜」という基準はバーが高いです。「まごわやさしい」(ま:豆、ご:ゴマ、わ:わかめ、や:野菜、さ:魚、しい:しいたけ)の基準では、魚を肉に置き換えると満点の日常生活になっています。残るは「塩分」の摂り過ぎです。食品表示をよく読んで塩分を7g以下に抑えるように改善して、万病のもとと言われる血圧上昇につながらないように心がけています。

### 3. 2025年事業承継

去年7月に中小企業家同友会の支部例会で「2025年事業承継」を公言しましたが、その後、事業承継予定者の三男と経営計画づくりを始めており、三男が現実の厳しさを数字的にも実感したようで、日頃の言動に変化が出て来ました。中小企業家同友会の青年部会に所属して、同じ世代の方たちとの交流で「人脈」づくりも始まっています。

なぜ、2025年なのかという事ですが、一番大きな理由は大阪万博がある年なので、これから、それに向かって大阪は景気が良くなると期待できるからです。やはり、上昇気流のある時に事業承継する方が、承継時の混乱を回避する効果も期待できるのです。今から約6年もあるので、この間に、時代の勢いに乗って社員を採用する方向で行きたいのです。会社という限り、社員を育成するシステムが明確でなければならぬのですが、弊社の場合、お客様を通して制作したシステム商品がベースにありますので、その保守を通して社員教育を行う事を想定しています。

このように、6年という時間があるので「事業」という事を「人・物・金・情報」の4要素で準備ができるのです。多くの事業承継者は「事業」の自覚がないうちに引き継いでいるので、感覚がサラリーマンと大差がない状況です。弊社は小さな会社ながらも創業25年の経験があり、それなりに目に見える資産も取引先という目に見えない資産もありますが、事業承継を優位なポジションからスタートするように経営者魂という面でも鍛えておく事を考えています。

### 4. 「百歳現役」を目指して

私は、本年7月に満71才になりますので体力的には確実に「下り坂」にあります。10年以上も前から「百歳現役」と標榜して来ましたが、これからの30年の厳しさが現実味を帯びて感じるようになりましたが、冒頭にもご紹介した「70は得る事多し」という故木原先生からの言葉に励まされています。前号でも書きましたが占いソフトではそろそろ運気が反転して上昇気流に向かうという事にも励まされています。

私には3人の息子がいますが、長男は京都で上場会社で研究職で孫2人、次男は東京で元お客様の会社で営業職して孫2人、それぞれマイホームを建てて頑張っています。残る三男は事業承継を目指して自分の道を切り拓く形で頑張っています。今年、33才になるので早く結婚して欲しいと思いますが、これだけは縁の問題なので良いお女性に巡り合って欲しいと願っています。

妻に先立たれて満6年、七回忌になりますが、お陰様で自分で生活できる術が身に付きました。三男が事業を承継してくれるので近い所で新社屋を持てれば、若い人の邪魔をしない範囲内で仕事に出ることができるので、自宅に引きこもる心配もありません。地域社会にも馴染んで多くの方々とも交流するようになりました。事務所のあるマンションでは老人会のお世話をさせてもらっています。日常生活もほぼルーチン化しているので乱れる心配はないように思います。運動⇒食事⇒健康という基本を実践してベースの健康を維持したいと思います。

「百歳現役」がモットーですが、健康である限りお客様にアドバイスが出来ると思うし、お客様の為にシステムによる業務改善やデザインによる情報発信の面で会社の若い方たちと一緒に貢献できると思っています。「人に役立ってこそ人生」と思い、これからも経験に裏打ちされたアドバイスでお客様の発展を願って頑張ります。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryo.html> にあります！】