

社会福祉法人 順和会

# 陽ノ丘荘だより



社会福祉法人 順和会  
陽ノ丘荘 総括部長 上村千恵

秋になりました。四季の中で楽しみにしている季節のひとつです。

食欲の秋・芸術の秋・読書の秋・・・最近読んだ本の中に長寿研究の専門家が江ノ前・中期の儒教者、貝原益軒の名著「養生訓」を通じて生きる力を養う心得について書いてあるものに出会いました。今回はそのご紹介をしたいと思えます。

わが国の六十五歳以上の高齢化率は国民全体の二十五パーセントを超え、百歳以上の方もそう珍しくありません。それに伴って健康長寿への意識の高まりがみられています。その背景の中、このようにまとめられています。

- 一、天地と父母の恵みを自覚する
- 二、内欲をおさえ、外邪を防ぐ
- 三、腹八分の心掛け
- 四、流水はくさらず、たまり水はくさる
- 五、心はからだの主人

一、天地と父母の恵みを自覚するとは、私たちは自分のからだは自分の所有物であると考え、人が殆どではないでしょう。人間のからだは父母をもとにし天地を借りて生まれたものである。天地から授けられた命を父母の恵みを受けて生まれ、

また養われたからだを粗末にしたり、痛めつけたりせず天寿を全うする事が健康に通ずるものであり、同時に孝行のもとであると書かれています。

二、内欲をおさえ、外邪を防ぐとは、健康に過ごす為の具体的な術をさします。内欲とは飲食の欲や好色の欲、眠りの欲やさまざまな感情などを言い、欲や感情のまま過ごしていく末にからだに害を及ぼしてしまふ。そして外邪とは天の四氣(風、寒、暑、湿)をいい、痛んだからだは外邪に負けやすく大病となつて天寿を保てない状態になります。

三、腹八分の心掛けは飲食は生命の養分である。しかし欲の赴くまま度を越え飲食をしていく事で体の内部に影響を及ぼし大病にいたる「渴は口より出て、病は口から入る」といわれるように口の出し入れには常に警戒すべきと書かれています。

四、流水はくさらず、たまり水はくさるとは、主に血液の流れをさしています。生活習慣病予防について世間でも注目されていますが、益軒においても欲を少なくし、いつまでも坐ったままでないこと、こまめに動いて労働する。「開き戸の下の柩は虫がくわな」という表現も引用されていました。飲食を規則正しく取り、労働をしてからだの血液循環を促す心がけが書かれています。

また、運動の必要性のなかで当時には珍しく色欲の自制についてふれているようです。五、最後の心はからだの主人については、高齢化の進展に伴いさまざまな健康法が

発行

〒869-1404

阿蘇郡南阿蘇村河陽  
4463番地

社会福祉法人 順和会  
特別養護老人ホーム  
陽ノ丘荘

TEL 0967(67)2500

FAX 0967(67)2503

取り上げられていますが、大事な事は自分にふさわしい健康法を知る事。年代によつては全く違ってくるもので決して過剰な方法を避ける事。また、益軒によれば、「こころはからだの主人である。こころの平静を保たせる必要であり、からだはこころの下僕である。動かして働かせる事。と、自らの心を律することで健康を実現した生涯現役を貫いた益軒だそうです。

私はこれを読んで、健康に過ごすことの意味の深さを改めて考えさせられました。まず、自分のからだは自分の所有物ではないという哲学的な教えに今更ながら自分のあさはかさを知り少々恥ずかしい思いもありました。欲については、特に食することに於いて反省するばかりの感想です。

心はからだの主人とありましたが、心の状態が悪いとからだへの負担や影響がでてしまうという経験をしたことがあります。基本となるものはこころの平静ということを知って過ごすのと全く知らずに過ごすのではおそろしく物事の見方が変わってくるのではないかと思います。また、健康に過ごす為の情報がありとあらゆるところで取り上げられています。注目が集まるところは実はその各論にすぎません。できれば健康に過ごすための本来の意味として人がこの世に生を受け、生きる力に繋がっていくのではありません。この読書を通じ感じとった次第です。

あと少し秋を満喫し、やがて来る寒さに健康なからだに備えたいものです。皆さんお風邪などひかれませぬようご自愛ください。