

実践内容	開始の年齢	終了の年齢	継続年数
禁煙	38歳		続行中
アラームなし起床（5時）	40歳		続行中
ジョギング（起床後2km年中無休）	40歳	93歳	53年
冷水シャワー（ジョグ後、年中無休）	40歳	42歳	2年
水泳（ジョグ後、自宅プール年中無休）	42歳	93歳	51年
寒中水泳（元旦、庵治海岸）	44歳	93歳	49年
献血（献血車にて年2回）	60歳	74歳	14年
ハーフマラソン（21km）	61歳	71歳	10年
寒中水泳（毎年1月3日大の場）	62歳	93歳	31年
パソコンを習得（指と脳の運動）	71歳		続行中
エッセイを毎月創作（脳の体操）	79歳		続行中
水泳（コナミプール）	85歳	94歳	9年

歳に似合わない私の振る舞いを不思議に思うのか「健康の秘訣は何ですか」「どうしてそんなに元気でいられるのか、長寿のわけはありますか」とよく問われる。上記の表に示すとおり、すべてが何十年も続いており、多くの方が意志の強さに驚かれる。おそらく誰もが、私の健康法は自分には不可能だと思うに違いない。ところが、これらは意志の強さとは少しも関係がなく、誰でもできることなのでそのわけを述べる。

誰もが朝、洗面や歯磨きをする。もし怠ると、一日中不快な気持ちになる。洗面や歯磨きは、すっきりして気持ちがいいので続くのである。私の健康法もそれと少しも違わない。それを実践すると快いからだ。禁煙を例にあげると、喫煙を我慢する苦しみよりも困難と思った禁煙に成功した喜びが快いからである。「今日一日だけ試しに禁煙してみよう」と思って気負わずに始めたことが成功への鍵となった。「今日一日だけ」が続いたのである。

大決心したのでもなく、大した努力もせずにやり遂げた喜びは大きく「やればできるぞ」という自信が芽生えた。また、何事でもできるという自分の可能性を信じるようになった。さらに厳しい目標に挑戦したくなり、自分にチャレンジすることに快感を覚えるようになっていった。まず、アラームなしの5時起床である。朝の起床に他の力を借りるようでは、人間的成長は望めないと思ったのが理由だ。ところが不思議にも、5時になると自然に目が覚めるではないか。そして、早朝の澄み切った空気へと自然に足が向くようになったのが次なるジョギングへの始まりとなった。

朝のスタートがすっきりすると、一日中が積極的な動きを伴うようになり、充実した一日となることを実感した。こうして、次々とさらなる目標に挑戦するようになり、その厳しさや苦しさが大きいほどやり終えた喜びが大きいことを体得していった。一つの目標を洗面や食事と同じ生活時間に組み入れ、習慣化することによって、快さを楽しみながら続けたのが私の健康法の秘策である。