

はじめに

たくさんある本の中からこの本を手にとっていただき、本当にありがとうございます。

この本の中からみなさまの毎日が快適で、居心地のいい生活になっていただけるヒントを見つけていただけたらと願い、ここに至りました。ゆ〜っくりと目を通し、そしてときどきまた手に取って長いお付き合いをしていただければ嬉しいです。

みなさんは「幸せだなあ〜」と思うときはどんなときですか？

私たちは誰もが「幸せな人生を送りたい」そう願っています。

幸せを感じる瞬間、幸せを感じる時、幸せを感じることはもちろん人それぞれです。

でも、これだけは誰もが必要と感じている幸せの条件かもしれません。「生きがい・健康・仲間・お金」です。私がよく講演で参加者に「みなさんの一番大切なものはどれですか？」と尋ねると、若い人は即座に「お金」と答えます。高齢の方に尋ねると、「健康」即座にそう答えが返ってきます。年齢によっても、それぞれの環境によっても、またそのときの心理状態でも違ってくるのかもしれないですね。

さて、私は「健康づくり・身体づくり」を目的に「身体と心の健康づくり・仲間づくり・幸せ人づくり」をコンセプトに32年（2018年時点）の間、運動指導、ジャズダンス指導の仕事に携わってきました。どれだけの方々と出会い、どれだけの方々の身体に触れ、一緒に健康を考えてきたかその数は計り知れないほどになりました。「このお肉はどうやって取ったらいいですか？」「体力がなくて体力をつけたいんですけど」「ここが痛いんですけどどうすれば治りま

すか?」「食欲が落ちて元気が出なくて」「何度もダイエットに失敗してるんですけど……」たくさんのご質問をいただきます。

身体の悪いところ、痛いところは病院、治療院でちゃんと治しましょう。

私の仕事、想いは、悪くなる前に、痛くなる前にそうならない身体と心をつくるための「予防医学」です。「健康」は目的ではなく、私たちがいつも快適で楽しい毎日を過ごすために人生の最期を迎えるまで自分の好きなことができ、楽しい、嬉しい幸せな人生を送るための大切な「資源」「財産」なのです。

毎日をなんの支障もなくあたりまえに過ごしていると、「健康」なんて考えることはないですよ。

でもひとたび「病気」になったときに、「健康」のありがたさをしみじみと感じるものです。私たちにとって「あたりまえ」ほど大切なものはありません。あたりまえに空気があって、あたりまえに電気や水が使いたいように使えて、それと同じように自分の身体が自分の思うように、したいように動かせる、やりたいことが、考えていることができる「健康な身体と心」はとても大切。だから自分で作っていくのです。

とくに女性が生涯気になるスタイル、ボディづくりを健康に対し「美」と考えたとき、長くこの仕事に携わっている中で誰もが願っている「美」の観点からも専門的に健康的に美しい「健康美人」にも触れます。どんなに美しいスタイルでも、病弱だとしたらそれは本当に「幸せ」でしょうか?

さて、江戸時代の儒学者で博物学者の貝原益軒（1630～1714）が書いた健康・長寿の指南書「養生訓」はあまりにも有名ですが、私が注目しているのは、古い昔にもやはり身体の健康・養生のみならず心の健康・養生が記述されているところです。江戸時代、平均寿命が35歳だった時代に84歳まで長寿をまっとうした貝原益軒は、現在の私たちにも非常に参考になる心身健康の養生法ばかりを残してくれました。

その中に出てくる

自らのうちにある4つの欲を我慢します。

1. あれこれ食べてみたいという食欲「飲食の欲」
2. 「好色の欲」
3. むやみに眠りたがる欲「眠りの欲」
4. いたづらに喋りたがる欲「無駄なおしゃべり欲」

がありますが、この中でもとくに「飲食の欲」は生活習慣病という毎日の無意識の生活習慣から健康に深く関与する「欲」のひとつです。そして現代の便利すぎる環境下の「運動不足」この辺りを中心に触れていきます。

そしてもうひとつが「心の健康」です。人はほぼ同じ大きさの顔の面積の中にはほぼ同じ大きさの目、鼻、口があるのに、同じ顔の人は2人といませんね。兄弟姉妹でも、双子でさえ違った顔をしています。つまり人の心の中は目には見えないけれど、み～んな違っているのです。感じる事、思う事……。だからそれでいいんです。

自分の持っている最大の魅力を、自分の持っている最高の能力をいかに引き出すか、発揮できるかです。

40代には40代の輝きを放ってください。60代には60代の、80代には80代その歳がその人の最高の輝きの瞬間でありますように。

本書を手にしてくださったお一人おひとりが自分自身に自信を持って、あなたらしく幸せな人生をつかむために、その手助けに少しでもなるのなら幸いです。どうぞ最後までお付き合いくださいませ。