



それぞれがどきどきするじやありませんか

ええことすれば元気が保てます——NHKの「ためしてガッテン」という番組で、こんな説が紹介されました。

高齢化社会では、寝たきりなんかが一番気になりますが、寝たきりの予防法としては、体内の炎症を防ぐことが大切らしいです。

体内の炎症いうんは、ケガしたり病気になったりしたときに、患部が赤う腫れたり、熱出たりすることらしいです。

つまり、治そうとする力やね。

これはええことですが、こんな緊急時の炎症やなくて、病気でもないのにダラダラ続く炎症というのがあって、これが心臓病や認知症の元になるそうです。

こういう炎症を促す遺伝子を、どう抑えるのか？

アメリカのカリフォルニア大学ロサンゼルス校のステイブ・コールさんという教授によると、人に親切にすることやといます。

なんかキツネにつままれたみたいな話ですが、実験では、親切を一月、一日およそ一三分間つづけると、やっかいな遺伝子の働きを抑える効果がでたそうです。

えらいもんやね。

今、災害が各地で起こっています。台風、大雨、それに伴う

停電……。残念ながら、不幸な出来事が日本列島を襲っています。政府もがんばって、災害や復興対策を行なっているでしょうが、最近目立つのは民間のボランティアの人たちの活動です。

尾島春夫さんは健康保険証を 一二年間使っていないそうです

ボランティアと言えば、まず思い浮かぶのは七八歳のボランティア、大分県の尾島春夫さんです。

山口県で行方知らずになった二歳児を、あつという間に見つけ出した方です。

六五才で家業の魚屋さんを閉じて、後は世の中にお返しを、とたった一人自家用車に乗って、全国を駆け回って、被災地でボランティアを実践しています。寝るのは車の中、食料も持参。これぞ誰にも迷惑のわからぬ、究極のボランティアです。

尾島さんは、健康保険証を一二年間使っていないそうです。大分の自宅では毎日八キロ走っていると聞きます。

僕も大阪にいるときは毎日、朝散歩しますが、そんなもんやありませんなあ。すごい方です。

まさに、人に親切にすると健康でいられる、という説の見本みたいな人です。



●(株)アオキ取締役会長
青木 豊彦 (あおき・とよひこ)

1945年大阪府生まれ。1997年(株)アオキは航空機メーカーのボーイング社の認定工場に。また東大阪の技術力を生かし、人工衛星「まいど1号」を開発、2009年に打ち上げ成功。その後無人垂直飛行機「AKITU」も開発に成功した。2014年4月、国立和歌山大学客員教授に就任。2016年には大阪市立大学学長特別顧問に就任。現在は(一財)ものづくり医療コンソーシアムの理事としても活躍中。



これらの功績により杉さんは、日本とベトナムから勲章を授与されたのを始めとして、数々の勲章や表彰などを受けています。

無償供与したり多くの孤児を里子にしたりと、まさに八面六臂の活動を行なっています。

前にも少し触れたことがありますが、この人のスケールの大ききさには圧倒されます。例えば杉さんは、東日本大震災のとき、一二台の車両に下着や消毒液、暖房器具などの救援物資を積んで被災地に向かいました。そして、現地では物資を配るだけでなく、炊き出しを行ない被災者を激励しています。その他、杉さんは、刑務所の慰問を半世紀つづける、ベトナムに教育施設を



●杉良太郎さんは2012年4月26日に福島県のJヴィレッジで、事故以来、芸能人では初めての作業員激励のコンサートを行なった(デイリースポーツ2012年4月27日)

これらの活動に関して売名行為とか偽善とかいう人もいますよ。そんな批判に杉さんは、「売名や偽善のために数十億使ってきました。皆さんも偽善や売名のために数十億出して名前を売つたらいいですよ」と返したそうです。

尾畠春夫さんが線香花火なら杉良太郎さんは仕掛け花火ですか

尾畠春夫さんは、インタビューの中で「僕は花火の中では線香花火が好きなんです。小さくても長持ちする。そんな生き方をしたい」(週刊現代「電子版」とおっしゃっています。

尾畠さんが線香花火なら、杉良太郎さんは、さしずめ仕掛け花火ですかなあ。その規模や量から言っても……。

どちらがええ悪いやなくて、例え偽善だろうと、売名だろうと、結果として人のためになっていたら、何も言うことはない、僕は思います。

むしろ文句言う人の方が、心が卑しいのと違いますか。地球温暖化のせいとか、もっと他の問題もあるのか、災害のつづき世の中になつてきました。

テレビで「北海道の人が、まさか地震で被災するとは……」と言っていました、誰しも、いつ被災するとも限りません。

そんな世の中で、尾畠春夫さんや杉良太郎さんのようには、とてもできるとは思いませんが、それぞれが人のためにできることをやりませんか。そしてそれが、健康に役立つとすれば、まさに一石二鳥では、と思います。