



烈公梅(弘道館)



会長就任の挨拶

茨城県シニアテニス連盟会長 廣瀬 博



茨城県シニアテニス連盟 (ISTA) の会長として、2期6年間にわたって、

会の発展に手腕を発揮された高野文雄会長の後をついで、2019年度から、会長を受け継ぐことになりました。よろしくお願い致します。幸い、高野前会長を含めて前役員の多くの方が引き続き理事の役割をやっていただけることになりましたので大変心強く感じています。

ISTAの活動目的は

高齢者に対して、テニスの大会やイベントの企画などを行うことによって、テニスの普及、振興を図り、もって「健康で長寿・親睦と奉仕」に寄与することを目的とします。

と、規定されています。私はこの目的を達成するために、全力で活動することを誓います。会員の皆様、お一人お一人もこの目的を理解されて活動されることを期待します。

私ごとで恐縮しますが、私の現在の人生目標は「90歳台までテニスの試合に出て、百歳過ぎまで元気に生き、ある日家族と団欒後、いつもの通りベッドに入り、眠りながら静かに・・・」です(1)。

この目標は高く、これを達成するためには、家族も含めて、食事、運動、睡眠、こころの4項目を最適にする必要があると思われます。病気はどれも罹りたくはないものですが、私は特に「アルツハイマー型認知症」にだけはなりたくありません。その理由は、生きながら人間性を失うこと、治らないこと、介護が大変で医療費が嵩むことなどです。

但し最近になってこの病気は予防・治療ができるようになったという本が出版され、私はこの本を何回も何回も読んで、この本の薦めるリコード法を一部採用し始めました(2)。

アルツハイマー型認知症と同様に脳に関係する多くの疾患(神経変性疾患)は現代医学でも根本治療法が無いと言われていますが、マイクロバイオーーム(腸内細菌)の状態を変えることでこれらの難病のいくつかが治るようになったという本も現れました(3)

これらの最新医学書に共通していることは、病気にならないようにすること(予防医学)、病気を単体の臓器でとらえるのではなく、体全体としてとらえること(機能性医学:東洋医学)、腸内細菌や体脂肪、骨、筋肉などを臓器としてとらえること、炎症、免疫、ストレス、などの項目、最近ではメッセージ物質、エクソソームなどの項目が良く表れることなどです。特にこれら全般にかかわるのが「こころ」です。このため、心を穏やかにするいろいろな方法(瞑想やアンカーマネジメント等)もブームになっています(4)(5)。

私たちが日常心を安らかにする最良の方法は「人のために働くこと」「人に感謝すること」「人を尊敬すること」「怒らない(上手に怒る)こと」等たくさんあります。

しかしながら、私たちの脳は進化の過程で、他人の失敗を喜ぶ、他人から注意されることを嫌うこと等自分のDNAを子孫に残すために備えられた特性が古い脳(脳幹)に残っており、最新の脳(新皮質)でも、これを制御できなくなる瞬間があります(6)。これは日ごろのテニス活動で「いじめ」や「不快感」、「仲間外れ」等の原因、さらに、ミスジャッジを含めたプレイ中のトラブルにも関係すると思われます。これらの良くない「こころ」は健康長寿の最大の敵であり、私の人生目標の敵でもあります。

私は、シニアテニス連盟の会長就任に際して、出来る限り、「尊敬」と「感謝」の気持ちをもって「ひとのために働く」ことを優先して活動することを宣言します。どうかご協力を宜しくお願い致します。

参考文献

- 1) デイビッド・B・エイガス、野中香方子訳: ジェンド・オブ・イルネス, 日経 BP 社, 2013 年 8 月第 1 版
- 2) デール・ブレデセン著、山口茜訳、白澤卓二監修: アルツハイマー病真実と終焉、ソシム株式会社、2018 年 3 月初版
- 3) デイビッド・パールマター著、白澤卓二訳: 腸の力であなたは変わる、三笠書房、2016 年 3 月初版
- 4) 久賀谷亮: 最高の休息法、ダイヤモンド社、2016 年 7 月初版
- 5) 安藤俊介: 「怒り」が消える心のトレーニング 33、株式会社デイスカパー・トゥエンティワン、2017 年 11 月第一刷
- 6) リック・ハンソン、リチャード・メンディウス著、菅靖彦訳: ブッダの脳、草思社、2011 年 11 月初版