



## 健康長寿は挑戦者のDNAで

小松 守

(秋田市大森山動物園 園長)

4月、秋田銀行が主催する「あきぎん長生き学校」の29年度開校式に招かれ講演する機会があった。湊屋頭取の開校挨拶に続いた銭谷校長の講演後の出番だったが、校長の含蓄深く、またユーモアたっぷりの講演後で大いにやりづらかった。

人生の大先輩の方々を前に、長活きの秘訣話をするなど厚顔無恥も甚だしく、いわんや動物園経験しかない男の話など何の役に立つものかと頭を抱えながらの登壇、何とか三つの話をさせていただいた。

その一 人類進化は挑戦の連続、長活きのためには挑戦心を忘れずに。

生命はそもそも太陽系という地球に偶然と必然の組み合わせで誕生したものだが、生き抜くため生命は変化し続ける環境変化の中、挑戦の連続であった。その生命の中の一つとして進化した人類の先祖はずば抜けた挑戦心をもっていたのか、そのおかげで今の文明と豊かな暮らしを手に入れたとも言える。

人類は哺乳動物に分類されるが、恐竜が衰退し始める中生代の終わり頃、哺乳類は恐竜のいなくなった空間で一世を風靡し、多様な環境にそれぞれが一番生きやすいように適応し放散しながら特徴を持ち生きた。進化は挑戦の結果とも言える。(現代の正統派進化論では自然選択説で表現すべきだが、ここでは物語的感覚で「挑

戦」という表現をとっている。)

ほとんどの哺乳類は地上で頑張っていたが、皆とは違った樹上に生活圏を開拓した挑戦者がいた。私たち人類の先祖、サルの仲間だ。切り開いた新天地では襲う敵も少なく、木の実など食物にも競争者がほとんどいなかった。

ただ、そこはこれまで地面を歩く動物にとっては未経験ゾーンでもあった。三次元空間での生活、木登り、空間移動を可能にする身体機能を身に付けることは並大抵の挑戦ではなかったはずだ。手指を駆使した木枝握り、つかむ能力を身につけ、安全な空間移動のための精密な目測を立てるための視力と判断能力にそれ相当の磨きをかける必要があったはずだ。樹上、森の中での生活に慣れるにつれ、サルたちの体は大型化し、手指使用にあわせ、手や腕、肩の自由度をきかしたぶら下がり運動(専門用語でブラキエーション:枝渡り運動というが)を可能にした。それは結果的に人類が獲得した直立二足歩行に結び付いていくから進化は本当に面白い。

やがて大型化した類人猿や原始人類はさらなる環境変化で生きることを迫られた。それは生息地の変化、森の減少であった。森から追い出され乾燥草原での生活を余儀なくされていく。森から出されたものの中には耐えきれず生き残れなかった仲間もたくさんいただろうが、中には持ち前の挑戦心で、手を使い、統合された知

能を駆使し、火や道具を使うようになり、森とは決別した新たな生きる道を切り拓いていった。それが人類である。私たちはこのように他の動物とは違う、逆境にもめげず生き抜こうとする強い挑戦者のDNAを色濃く受け継いでいる。生き抜くことは挑戦であることを教えているようにも思えてくる。

年を重ねると面倒だからもういいや、まだ何かしなければならぬの？ もうどうでもいいじゃないの、などと考えがちである。それも自然の成り行きでもあるが、生きるためには年齢にあった挑戦も必要である。私は何も一念発起して筋肉を鍛え新たに、あるいはもう一度マッチョになれとか、頑張っ<sup>て</sup>トリプルアクセルでのフィギュアスケートに挑戦してみてもいいのではない。

その二 進化でつくられた傑作、人間の体をできるだけ使い楽しく生きること。

人間の特徴の一つは、前述のように実に器用な手指を使って様々なことができることだ。手指の運動、即ち作業は脳と直結、実は脳を使うことに他ならないのだ。ボケ防止の一つでもある。料理がボケ防止に効果的とよく言われるが、計画性、手指の作業性や運動、食べる楽しみが統合されているからだ。手指を使う習字や絵筆をとること、調理や編み物、楽器演奏などの手指の使用は脳への適度な刺激となる。

次はブラキエーションで獲得した肩を回す肩甲骨運動。首や肩こりも和らげてくれ実に気持ちいいが、体躯全体や呼吸や循環器への刺激も与える若返り運動とも言われる。我々は昔、肩を動かし生きてきた動物なのだ。

三つ目は歩くことだ。直立二足歩行はまさに人間特有の運動で人間すべての基礎がここにあ

る。体の全筋肉約三分の二が歩く足に関連している。歩くことは全身の筋肉を使い続けることでもあるし、何よりも探索感覚とも統合されている。歩くことは目的をもった人類の活動から生まれたものようで、ブラブラ歩きよりも、目的を決めて歩く方がいいと言われている。

体を使う三つのことを提案したが、要は人間が獲得した特徴的な機能を使い続けることが、活き活き生きるためには大事であると言いたい。ただし、あくまでも無理のない範囲でのことだ。肩を回し筋<sup>スジ</sup>を痛めては洒落にもならない。

その三 人との関わりを持ち続けること。

年を重ねると家を出たり、旅に出たりが億劫になりがちだし、人との関わりも面倒で煩わしくもなる。その結果、やがて自分の世界に籠りがちにもなる。しかし、人間は人と人が、お互いのつながりで互いに支え合い、刺激し合い、結び付き生きてきたはずだ。人と人とのつながりを常に維持する、あるいは拡大する努力はとても大切であるし、不可欠であると思う。つながり続ける努力は面倒で煩わしいが、実はその努力こそが人間らしく生きるといふことなのかもしれない。人間が生きる大事な部分がすべてそこに含まれているように思う。

挑戦すること、動くこと（動かすこと）、互いに心を通じ合わせる（コミュニケーションを取り続けること）、それは活き活きと生きるために必要なことであると同時に、それ自体が活き活き生きることでもある。

大阪大学人間科学研究科の権藤恭之先生が健康長寿の人に共通する性格を調べた結果、開放的、社交的、好奇心を持ち続ける人が多かったようだ。健康長寿、長活きは自身の心の中に最も大事な部分があるのかもしれない。