

出生数100万人割れ

夢が生きる力をくれる

三浦雄一郎

(読売新聞 12月21日号より)

今月22日に厚生労働省が発表した人口動態統計年間推計では2016(平成28)年に生まれた子供の数(出生数)は統計を取り始めた1899(明治32)年以降最少の981,000人となり、初めて100万人を割りました。死亡数では前年比6000人増しの1296,000人、10年連続で死亡数が出生数を上回り、本年は人口の自然減が過去最多の315,000人になる見込みです。出生数は1971~74(昭和46~49)年の第2次ベビーブームで200万人を超えた後、ずーと減少が続いています。

また、総務省の人口推計では20~39歳の女性は1910~14年の4年間で160万人以上減少しています。

そして、国立社会保障・人口問題研究所によると、1990年の生涯未婚率は男性が5.57%、女性が4.33%だったのに、2010年には男性が20.14%、女性が10.61%と急増しており、さらに35年には男性で30%、女性で20%になるのではないかと推計もあります。出生数の減少、未婚率の増加、さて、どうすればいいのでしょうか。これを読んだ方、何かよいお考えがありましたら、どこか担当所轄に教えてあげてください。

ボブ・デュランの詩

アメリカのフォーク歌手、ボブ・デュランがこの10月にノーベル文学賞を受賞しました。その歌詞がずば抜けて詩的独自性が強い文学性があるからなのでしょう。反体制の人ではなく、反戦の人とは言えるようです。

Blowin' In The Wind

How many road must a man walk down
Before you call him a man?

... ..

Yes, n' how many times must the cannon balls fly
Before they're forever banned?

風に吹かれて(試訳)

どれほどの道のりを(男は)歩かねばならないのか。
皆から男と呼ばれる前に。

そうだ、何回、大砲の弾を飛ばさねばならないのか。
相手を永遠に破滅させる前に。

アメリカのオバマ大統領もノーベル平和賞より文学賞のほうが似合ったのではないかと、かと思えます。

健康寿命を延ばすために一番必要なものは、人生の夢。いくつになっても「そこへ向かうんだ」という強い意志だ。そして、運動で体に負担をかけ、バランスのよい食事で栄養を取ること。70歳でエヴェレストに初登頂するという目標を立てた時、一番の課題は“メタボ退治”で、日頃から健康を維持する大切さを痛感した。

1985年、53歳で7大陸最高峰からのスキー滑降を達成した。しかしその後、目標を失って、日課だった10キロのランニングやウエイトトレーニングもしなくなり、不摂生な生活を送り始めた。63歳のころ病院で検査を受けると、身長1.64mに対し、体重は約90kg。運動していた頃より約10kg増え、血圧は190近くで、血糖値も糖尿病になる寸前。完全なメタボリック(内臓脂肪)症候群で、医師から余命3年と言われた。

どうせ余命3年なら、死んだ気になってエベレストに登ってやろうと思った。試しに標高約5300mの藻岩山(もいわやま=札幌市)に登ってみたが、狭心症の発作を起こして途中でのびてしまった。肉、魚、野菜、海藻などバランスのよい食事を心がけていたつもりだったが食べ過ぎていたと反省した。

(中略) 自己流で「攻めの健康法」も実践。足首に重りを付け、外出時にはナップザックに重りをに入れて歩くようにした。少しずつ重くして、70歳でエベレストに初登頂した頃には足に10kgの重りを付け、ナップザックには30kgの重りを入っていた。(中略)

その後、75歳と80歳の時にもエベレストの登頂に成功。80歳の時には体重を80kgまで絞り込んだ。……今の目標は再来年にヒマラヤのチュオーユー峰(8201m)の山頂からスキーで滑り降りることだ。

さて、体質の個人差は大きいので三浦さんの真似は、誰にでもできることではないと思われませんが、その心意気は真似できるようです。

《あとがき》 1) 三浦さんの文は「一年の計は元旦にあり」とか言いますので新年早々の自己誓詞に入れて欲しくて年末の記事に入れました。 2) 当院、ミニギャラリーは12月から門野滋幾(かどのしげゆく)さん(おおい町納田終)の水彩画です。70の手習いで今84歳。趣味を見つけて精進することの素晴らしさが伝わります。 3) インフルエンザとノロウイルス(感染性胃腸炎)が流行っています。手洗いが一番大切です。