



ドクター板東の メディカルリサーチ

～新老人 運動広げ 幸せに～

Vol. 60

<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

筆者の恩師は、聖路加国際病院理事長の日野原重明先生であり、長年御指導を賜ってきた。内科学や音楽療法の師匠だけではなく、私の人生の師といつても過言ではない。

先生が10年来、全国で展開されてきた啓発活動が「新老人」運動である。全国の支部は35、会員数は1800人を超えた。海外の支部も発足し、いま大きく成長しつつある。

徳島支部が2010年4月に設立され、11月に設立記念講演会が行われたので、今回紹介したい。

わが国では急速な高齢化が進み、特徴的な社会現象や問題がみられる。この中で、2000年に日野原氏は世界に先駆けて「新老人運動」を提唱された。

現役を退いた世代の人々が新たな価値観で自分や社会と向き合う。そして、精神性を高めながら最後まで自分らしく自立して生きていくのが目標だ。

「新老人」とは

月に設立され、11月に設立記念講演会が行われたので、今回紹介したい。

徳島支部が2010年4月に設立され、11月に設立記念講演会が行われたので、今回紹介したい。

本会の活動は、表1に示す哲学を理解していただきながら続けている。

詳細として、1..自立では、「老後の生き方を自ら勇気をもって選択し、自立とよき生活習慣を家庭や社会に伝達する」、5..自然に

は、「老後の生き方を自ら勇気をもって選択し、自立とよき生活習慣を家庭や社会に伝達する」、5..自然に

感謝では、「過度に成長した不健全な文明に歯止めをかけ、与えられた自然を愛しその恩恵を感謝しそのによき生き方の普及を図ること」が大切だろう。

日野原先生の講演

このたびの講演会では、開会前から、日野原先生の著書の販売とサイン会が行



図1



図2



図3

表1 「新老人の会」の特徴

★3つのスローガン：(モットー)

1. 愛し愛される人間であること
2. 創意をもち続けること
3. 耐えること。耐えることによって他人の痛みも共感できる。

★5つの行動目標：

1. 自立
自立とよき生活習慣やわが国のよき文化の継承
2. 世界平和
戦争体験を生かし世界平和の実現
3. 自分を研究に
自分の健康情報を研究に活用
4. 会員の交流
会員がお互いに新しい友を求め、会員の全国的な交流を図る
5. 自然に感謝
自然への感謝とよき生き方の普及

★1つの使命：

1. 子どもたちに平和と愛の大切さを伝える

表1

われた。最近、各地での販売実績を調査し準備しているが、開会前にすべての本が売りきれてしまうことに。凄い人気だ。

開会後、初期から会員である四国放送会長の近藤守氏が挨拶された（図2）。毎月送付される2つの冊子が楽しみで、前向きの気持ちになるという。次に、本部事務局から、本会の概要の説明があつた。

日野原先生の御講演「輝いて生きる」では、わが国における高齢社会や100歳を超える人々の増加状況、さらに、国際社会における日本の役割などについても、

広い視野から激励と教えて
くださった。

最後に示された重要ポイントについて、

- ・新老人とは the new elderly citizenである
- ・第1, 2, 3の人生を考え方ながら充実した毎日を過ごす（図4）
- ・自立して勇気をもち、夢を追つて行動するのが新老人の生きざまである

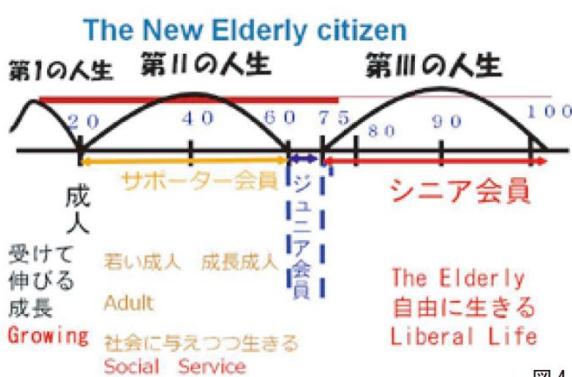


図4

会の後半では、筆者が音楽療法について解説した。音楽は心の深いレベルに働きかけるため、心の健康に大きく役立つ。

音楽の心に対する作用が研究されている。音楽聴取で幸福度とリラックス度が高まり、緊張、不安、疲労、イラライラ度が軽くなる。これを応用したのが、カラオケや音楽劇、ミュージカルといえよう。

日野原先生が脚本を著した「葉っぱのフレディ」が全国で反響を呼んだのは記憶に新しい。先日、ニューヨークでのミュージカル公演が大成功を収めたと、11月号の会報に（図5）。これも音楽が人の心を揺さぶる大きな証である。

新老人の歌



図8



25 Tokushima Economy Journal

音楽で心の交流

会の後半では、筆者が音楽療法について解説した。音楽は心の深いレベルに働きかけるため、心の健康に

研究されている。音楽聴取で幸福度とリラックス度が高まり、緊張、不安、疲労、

イラライラ度が軽くなる。こ

れを応用したのが、カラオケや音楽劇、ミュージカルといえよう。

絵本の映像における芸術文化の作品として

「年取っても夢を持つ」た。日野原さんは、退職し

- ・自立して勇気をもち、夢を追つて行動するのが新老人の生きざまである
- ・自立して勇気をもち、夢を追つて行動するのが新老人の生きざまである



図5



図6

である（図8）。先生の指揮に合わせて、参加者全員で元気よく歌つた。

1番の歌詞には、

♪一ひとみを合わせ
肩を寄せて
愛して創めて
耐えもして

価値あるいのち
共に分かとう♪

単に詩を読むのではなく、メロディをつけて口ずさんでいるうちに、自然に覚えててしまう。これも音楽

の力だ。このモットーが「日野原イズム」の実践となり、幸せの道へと導かれることになるだろう（図9）。



図7

（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）

図9