



新しい年度が始まり、いろいろな分野からニュースが発信されている。NEWSの由来は「new」の複数形、英語圏ではニュースと読む。一方、民間語源では、東西南北、north-east-west-southの頭文字を組み合わせたという話が有名だ。

私が情報を得る方法は主に3つ。①TVは視聴覚により理解が容易。ただ、近頃は各局とも内容が画一化され少し物足りない。②インターネットの検索で直ちに必要なサイトへ。特定の調査には迅速で有用だ。③新聞は俯瞰図のように全体を捉えられ、興味を惹く内容の詳細も把握できる。

さて、今回は編集室から自己紹介をと依頼が。筆者のニュースを少し紹介させて頂きたい。私の専門はアンチエイジング（抗加齢医学）。心は芸術や音楽療法で、食事は糖質制限で、運動は筋トレ

レで足腰を鍛えようと啓発し続け、自らも実践。中年アスリートとしてマスタース大会にも出場中だ。自慢できることが3つある。①40年以上体重は同じ、②100m走記録は15歳で13・0秒、昨年13・3秒と小差、③42歳で冬季国体スケートに出場、先月も同タイムで滑走。

こんな人間は珍しいらしく、なぜかとよく問われるが、毎日コツコツと継続しているだけ。私の医学・音楽・人生の師匠、日野原重明先生のように百歳を過ぎても続けたいと思う。そのためにも、情報収集は欠かせない。私は一目で世の中の流れが解る新聞から情報を得て、仕事にもプライベートにも役立てている。

(医師・音楽家 板東浩)



心のビタミン No.173