

2008、07、24

● 日本のセンテナリアン(百寿者)たち。

○ 日本の近現代の長寿天才たち、90歳以上から120歳までの健康長寿、

生涯現役の達人たちを紹介します。

前坂 俊之

(静岡県立大学国際関係学部教授)

2007年9月のお年寄りの日の厚生省の発表では、日本人の平均寿命は女性で85・5歳、男性は79・5歳で、人口の約4人に1人がお年寄り(65歳以上)という世界一の“超高齢社会”を迎えようとしています。

また、百歳以上の『セントナリアン』(百寿者)も約2万人以上と毎年増え続けており、いまや誰もが人生八十年以上を謳歌する時代となったのです。

百歳以上は天寿、神様がくれた最高のボーナスです。

『五十、六十、鼻たれ小僧、七十、八十人間ざかり』という有名な言葉があります。60歳・還暦などは、老後の始まりではなく、まだまだ第2の成人式。「黄金の晩年」に向けスタートしたばかりの青年期で、これからがいよいよ本番といえるでしょう。「晩年こそ新たな人生の始まり」なのです。

80、90歳を超えてもなお生涯現役で元気に一生活躍した人たち、100歳超えてライフワーク、創作活動に最期の最後まで励んでいた画家や芸術家、50歳すぎから起業して世界的な大企業に発展させた実業家、百歳までスキーヤーとして世界の山に上った冒険スキー家、政治家、作家、市井の庶民たちなど日本の近代国家、現代社会の中で花開いた、長生き、健康長寿、生涯現役、晩年の達人、遅咲きの偉人たちを調べてみました。

佐藤一斎の『言志晩録』第60条に、「少(わか)くして学べば、則ち壮にして為す有り。壮にして学べば、則ち老ゆとも衰へず。老いて学べば、則ち死すとも朽ちず」とあります。50、60歳でも強い志をもって学び続ければ、老いても衰えることなく、充実したか輝かしい人生を全

うすることができます。

そのお手本ともいべき自の人生観を持ち、個性的な生き方を貫いた80人の達人たちから、大いに学びたいと思います。その長寿に裏打ちされた精神力、創造力、食生活、健康法、長寿法、ストレス発散法など達人の知恵こそ、日本人の大切な遺産なのですから。

—目指せ！元気なせ『セントナリアン』(百寿者)です。

## 日本の長寿天才ランキング。ベスト100

百歳以上は天寿、神様がくれた最高のボーナスです。

- ・ ギネスブック最長寿の男性・泉重千代は黒糖ショウチューが大好き120歳
- ・ 三陸大津波から奇跡的に助かり「メノコ」で長寿の中村重兵衛は116歳
- ・ 世界最長寿の双子姉妹は215歳。108歳ぎんと107歳きんさん
- ・ 徳川家康の天下とりを指南した南光坊天海は107歳、130歳説も？
- ・ 「六〇、七〇鼻たれ小僧、男盛りは百から」の木彫家・平櫛田中は107歳
- ・ 「死ぬことなんか考えてないの」と清水寺貫主・大西良慶は107歳
- ・ 「活到老 学到老」で70歳から40冊を出した農学者・近藤康男は106歳
- ・ 「長生きには恋をすること」というプレーボーイ・物集高量は106歳
- ・ 「正心調息法」で100歳を越えた現役医師・塩谷信男は106歳
- ・ 102歳で百メートル44秒の鉄人ランナー・大宮良平は106歳
- ・
- ・ 1枚の葉っぱを追いもとめた日本画家の小倉遊亀は105歳
- ・ 荒修行と放浪旅で培った強靱な肉体と精神力の小林ハルは105歳
- ・ 日本のオペラの草分け、百歳を過ぎても指導していた中川牧三は105歳
- ・ 「学んで老いず」を貫いた婦人運動、女性政治家の加藤シヅエは104歳
- ・ 日本のフラワーデザインの創始者、料理研究家の飯田深雪は103歳
- ・ 日本画のワクをぶち破ったこの男性的タッチの画家・片岡球子は103歳
- ・ 「やんちゃ皇族の精神で自由に生きた東久邇稔彦は102歳
- ・ 台所革命を起こした「プロパンガスの父」岩谷産業創業者・岩谷直治は102歳
- ・ 「かたつむり」の精神で「長崎平和記念像」を作った北村西望は102歳
- ・ あるがままに、オシャレに生きた音楽家・高木東六は102歳
- ・ 百歳超えてアルプスを滑降したプロスキーヤー・三浦敬三は101歳

- ・ 「しいのみ学園」園長、現役の最長寿の教育者・昇地三郎は101歳
- ・ 『長生きも芸のうち』という新内節太夫・岡本文弥は101歳
- ・ 戦後の婦人運動のリーダー、主婦連会長の奥むめお101歳
- ・ 車椅子で踊り続ける百歳の現役ダンサー・大野一雄は101歳
- ・ 「牛のあゆみ」のごとく大輪を咲かせた日本画家・奥村土牛は101歳
- ・ 「育児学の神様」と呼ばれた小児科医の内藤寿七郎は101歳
- ・ 頭取など通算80年のスルガ銀行創業者・岡野喜太郎は101歳
- ・ 静かなこと、小さいことを大切に過ごす児童文学者・石井桃子は101歳
- ・ 布教七十年を迎えた「現代の説法師」僧侶の松原泰道は100歳
- ・ 芥川龍之介とは友人の大正文士の最後の生き残り小島政二郎は100歳

### 「ナノジエリアン」(99歳—96歳)も長寿健康、生涯現役の達人です

- ・ 亡くなる直前までペンを持ち続けた作家魂・野上弥生子は99歳
- ・ 「財界の鞍馬天狗」は情報収集術の天才・中山素平は99歳
- ・ 『大漢和辞典』編纂に生涯をかけて失明した漢学者・諸橋轍次は99歳
- ・ 97歳で頭取に就任した「みちのく銀行頭取」・唐牛敏世は99歳
- ・ 99歳でのひとり舞台復帰に意欲を見せた俳優・島田正吾は98歳
- ・ 「寿命は無限、わたしは死なない」と宣言した宇野千代は98歳
- ・ 財界の重鎮・人使いの名人の晩年の教訓は・・・原安三郎は98歳
- ・ 青森出身の農民作家で文人政治家の淡谷悠蔵は98歳
- ・ 「栄養学の母」として『香川式食事法』を開発した香川綾は98歳
- ・ ハリウッド化粧品で日本の美容界を牽引したメイ牛山は97歳
- ・ 画家のワクを越えて、マルチ分野で創造力を発揮の洋画家・中川一政は97歳
- ・ 「葬式無用、弔問固辞」を貫いた西洋画の巨匠・梅原龍三郎は97歳
- ・ スローライフで、自由に生きた「仙人画家」の熊谷守一は97歳
- ・ 「一粒300メートル」で大ヒットしたグリコ創業者・江崎利一は97歳
- ・ 「世界の真珠王」は明治の最長寿起業家・御木本幸吉は96歳
- ・ カップヌードル開発で20世紀最大の食の革新者となった安藤百福は96歳
- ・ 生涯現役医師を貫き、「新老人」運動を実践中の日野原重明は96歳
- ・ 「学問は独学」を実践したマイペース人生の漢学者・白川静は96歳
- ・ カルピスを発明、食と健康の改革に取り組んだ三島海雲は96歳
- ・ エンピツでシナリオを書く最後の映像作家の新藤兼人は96歳
- ・ 『懺悔の生活』から『一燈園』を創設した宗教思想家・西田天香は96歳

### 生きるぞ「ナノジエリアン」(90歳—95歳)へ

- ・ 議員生活63年、ギネスブックの「日本議会政治の父」の尾崎行雄は 95 歳
- ・ シベリアで 11 年間抑留に耐えた大本営参謀、伊藤忠会長の瀬島龍三は 95 歳
- ・ 日本の禅思想を世界へ普及した仏教学者・鈴木大拙は 95 歳
- ・ 村夫子然の風貌で異才赴くままの日本物理学界の祖・田中館愛橘は 95 歳
- ・ 徹底した官僚嫌いで自由主義を貫いた「電力の鬼」・松永安左衛門は 95 歳
- ・ 「人間尊重」「家族経営」を実践した決断の国際経営者・出光佐三は 95 歳
- ・ 釣を愛し、酒を愛し、旅を愛した作家・井伏鱒二は 95 歳
- ・ 昭和政治史の指南役にもなった禅師・山本玄峰は 95 歳
- ・ 還暦を過ぎてヒマラヤ登頂に挑んだ世界的クライマー・槇有恒は 95 歳
- ・ 酒も煙草も食欲もまだまだ旺盛な名優健在、俳優・森繁久彌は 94 歳
- ・ 自らの修行と稽古で地唄舞を芸術にまで高めた日本舞踊家・武原はんは 95 歳
- ・ ワッハハ『一笑一若』『一怒一老』笑って長生きの指圧師・浪越徳治郎は 94 歳
- ・ 世界一の長編歴史書「近世日本国民史」を執筆した徳富蘇峰は 94 歳
- ・ 「花を恋して五十年』『わしは植物の精』という大植物学者・牧野富太郎は 94 歳
- ・ 病弱、健康不安を事業成功へのバネにした電気王・松下幸之助は 94 歳
- ・ 「食べねば長生きする』と玄米食提唱の東大教授・二木謙三は 93 歳
- ・ 「ブルースの女王」の美容法は女優・デートリッヒの受け売り、淡谷のり子は 92 歳
- ・ 生涯、数多くの女性を愛した「日本の資本主義の父」渋沢栄一は 91 歳
- ・ 若い頃培った合理的精神を生涯貫いた『臨調の鬼』土光敏夫は 91 歳