

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 円共1500円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

第24号

巻頭言

百十歳 今なお明るく笑って

編集部

「元気で長生き」は多くの人の望むところである。しかも「毎日が幸せ」であればなおさら良い。ここに紹介するのはそのような女性である。彼女の名前は「リディア・ニュートン」。一八九三年、米国イリノイ州に生まれ、現在百十歳。菜食運動で知られている「セブンスデー・アドベント教会」に属していて、世界で三七番目の長寿者である。十九才で結婚し、三人の子どもに恵まれた。百十歳の彼女は今でも自分のことは何でもできる。入浴、着替え、ベッドメイキング、部屋の掃除、その他家事も手伝う。散歩によく出る。外出して外食するのも好き。視力は落ちていたので、本やテレビを楽しむことはできないが、近くの人は認識できる。補聴器を使っているがまだ聞こえる。見たところ八五才くらいの健康そうな老人という感じだ。

彼女は大きな農場で育ったので、毎朝早く起きて牛の乳搾りを手伝い、畑でいろいろな野菜をつくり、広い農場をよく歩いた。新鮮な野菜や豆などをよく食べた。そして子どもの時からよく笑う人だった。

彼女は「よく働く」だけでなく「奉仕する」人でもある。編み物や縫い物が得意で、百六才になるまで編み物をし、二〇〇〇年には五十枚ものセーターを編んで、海外奉仕団「アドラ」に贈り、老人ホームにも膝掛けを作って贈ったという。「年間五十枚のセーター」は、ほぼ毎週一枚ずつ編み上げたことになる。娘たちにも「人の役に立つことをするのは大切」と教えてきた。現在八六歳になる娘さんは、母親の長生きで幸せな毎日について、「自分に無いものを欲しがらないで、自分にあるもので楽しむこと、快活さと満足感が、母が長生きを楽しんでいる秘訣だと思う」と語っている。

自分の晩年、それは「今日どのように生活し、どのような物事を考えるか」が織り成していくものだ。リディアさんは若い時から、持たないところによらず持つものに感謝して生きてきた。彼女の写真には「百十歳、今なお明るく笑っている」と記されている。私たちが「元気で長生き」そして晩年「明るく笑っている」ことができれば、今日「そして明日からの生活習慣に彼女に習う何かを加えたいものである。」

巻頭言... Review 2004/1/1



目次

巻頭言 百十歳 今なお明るく笑って	1	命を救ったチョコレート湿布	9
A GREAT NEWSTART 信頼	2~3	ハーブとあなたの健康(11) 聖ヨハネ草	10
家庭でできる自然療法 偏頭痛の解消	4~5	ニュースタートクッキング	11
健康を作るベジタリアン		日本厚生協会だより	12
魚の事実(6) 汚染魚と子供への影響 他	6~8		