

# いきいきライフ

【トークショー】いつまでも輝き続ける秘訣

全5回シリーズ  
第1回  
下

公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2018年度シリーズ(全5回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」でスタートした。第1回講座の後半は静岡市出身のアーティスト未唯mieさんが「いつまでも輝き続ける秘訣」と題してトークショーを行った。聞き手はフリーアナウンサー長谷川玲子さん。(企画・制作/静岡新聞社営業局)

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



アーティスト  
未唯mieさん

みい 1976年8月、ピンク・レディーとして「ペッパー警部」でデビューし、81年3月まで4年7カ月活動。同年8月「ブラムスはロックがお好き」でソロデビュー。その後、舞台、ミュージカル、コンサート、テレビなど多岐にわたって活動。2008年には絵本「モコちゃん」、12年にはエッセー「美の意識〜いつでもピンク・レディーでいられる私の習慣」出版。現在は定期的にライブ、舞台等を積極的に開催。

## 心身の健康あつての美しさ

### 初舞台で人生が変わった

長谷川：ふるさとの思い出の場所がありますか？  
未唯mie：子どもの頃は日本平動物園や狐ヶ崎に遊びに行きましたよ。

長谷川：幼少時からアクティヴだったのですか？  
未唯mie：実は正反対で、内弁慶でおとなしい子でした。母の後ろに隠れているような。ところが中学生になって演劇部に入り、初めて舞台上立った時、衝撃的な体験をしました。自分の気持ちをセリフに乗せて言えた時「ああ、生きていく気がする!」と、感動したのです。引っ込み思案で、自分の気持ちをうまく出せなかった私にとって、初めて自己の存在を感じられた瞬間でした。その後、清水にオーディション番組の「スター誕生!」が来てテレビ予選に残ることができました。役者になりたくて受けに行ったのですが、ゲストのプロの方を目にしてこの時から歌手志望に。モダンバレエも始め、演劇部で仲良くなったケイ(増田恵子さん)とあらためて「スター誕生」に再挑戦してデビューをつかんだわけです。

長谷川：それがピンク・レディー誕生のきっかけだ

ったのですね。ピンク・レディーとしての約5年間はさぞご多忙だったでしょう。

未唯mie：デビューが1976年で、その後の3年間は本当に忙しく、睡眠といっても仮眠程度でした。多忙でしたしタイトな衣装でしたから、食事もありのどを通りませんでした。あの頃は若さで乗り切れたようなものです。当時から私はむくみややすい体質なので、今でも体を温めるなど、体調には気を配っています。

### 意識を変え落ち込まない

長谷川：毎日、お風呂に長時間入られるとか。

未唯mie：2時間以上、鉱石や重曹を入れた湯舟で半身浴をしながらトリートメントオイルのパックをします。私は低血圧もあるため、体温を上げてエンジンをかけないと、一日元気に活動できないのです。半身浴中は歌の練習もします。湿度があるのでのどを痛めません。私にとって長風呂は、二石二鳥どころか、何鳥にもなっています。それ以外で気をつけているのは日焼けです。日焼けは肌を黒くする以外に、健康や美容、老化に悪い活性酸素を体に発生させると言われています。ただ、日光は体

内にビタミンDを作る働きもあるのです。朝日は浴びるようにしています。私は美しさとは、まず心身の健康ありきだと思います。高価な美容クリームより、食事や心の状態が大事です。

長谷川：心が体に与える影響は大きいですからね。  
未唯mie：ですから私は悩みを持ちません。落ち込んでいる時間があったくないと思うのです。もちろん、日々辛いことや悔しいこともあります。でも、そこでよく考えず「どう改善しようか」と、すぐ意識を変えるのです。

長谷川：人間関係など、私たちはストレスを抱えたり悩んだりして生きています。  
未唯mie：皆さん、我

慢はしないでください。でも、けんかはよくありませんよ。相手に気になることがあれば「どうしてそういうふうになるんですか」と、自然に尋ねてみてください。もしかしたら、本当にただの誤解かもしれないし、そこからお互いの考えの違いが分かるかもしれませんから。

### 美しさの維持重要なのは姿勢

長谷川：本当に生き方が前向きですね。ところで未唯mieさんは、今年還暦を迎えられましたか、年齢を重ねることについてはどうお考えですか？  
未唯mie：体力など、若さにはかなわない点があります。でも、年齢と共に素晴らしいものを得られたり、若い頃よりたくさん幸せを感じられていると思います。

長谷川：どうすれば未唯mieさんのように、若さ、美しさを維持できますか？  
未唯mie：毎日楽しく自分らしく生きることが大切ですよ。やるべきことは嫌々やらずに、楽しく思えるように気分を変えてみましょう。外見では姿勢が重要です。いくら着飾っても姿勢が悪いと見えない。逆に姿勢が良ければ、どんな体型でも美しく見え

ます。

長谷川：食事で工夫していることはありますか？

未唯mie：ビタミンCは体内の活性酸素を抑えるそうなので、フルーツや野菜から多く取るようにしています。食べる順番は血糖値を急げないよう、最初に野菜を食べ、次に肉や魚料理、最後にご飯やパスタなどの炭水化物を取っています。私は1日1食の食生活ですが、空腹もあまり感じず、自分の体質に合っている気がします。さまざまな健康法がありますが、皆さんもご自分に合うものを見つけてください。

長谷川：元気に年齢を重ねるためのメッセージをお願いします。

未唯mie：私は60歳で、昔なら高齢者の域に入っているわけですが、今後も皆さんに、笑顔や元気が共有できる音楽活動をしたいと思っています。私の歌声が、聞く人の心身を元気にできるようにと、今は発声法を勉強しています。また、病院や薬に頼る前に、自ら質の良い食べ物を取ったり心をケアしたりしていければ理想的ですよ。これからも、私のふるさとの静岡県の皆さんには、美しく元気に長生きしていただきたいと思っています。

## 古賀所長の養生術

未唯mieさんは美しさのみならず、整った姿勢がすてきでした。前回に引き続き、貝原益軒氏「養生訓」のポイントをご紹介します。3「生命と外物」人は、この世界で誕生しこの世界で生きる。つまり人が生きていくことはこの世界の恩恵によってである。父母やこの世界に恩を持たなければいけない。食べ物は身体の養分になる。食べ過ぎなければ、身体の健康を維持する。でも食べ過ぎると、身体によくない。植物に水や肥料を与えずると枯れてしまうのと同じである。食事というものは楽しい行為であるが、ほどほどにして、精神的に楽しいことを見つかるほうが、身体のためになる。現代の過食による生活習慣病を既に予測し、腹八分目を推奨しています。

4「心を養う養生術」いつも心は平静にして、怒りや心配事を少なくすることが、心の健康法である。寝ることを好きになるのはよくない。長く眠ると血の巡りが悪くなり、また食後すぐに眠ることはとくによくない。お酒はほろ酔い程度がよく、深酒はしないほうがよい。食事は腹八分目でおさえ、腹一杯になるまで食べてはいけない。若いときから、色欲を抑えるのがいい。葉や栄養剤を多用しても、あまり役には立たない。食後は軽い運動を行い、腹ごなしをするのがよい。また同じところに長い間おなじ姿勢で座ることはよくない。養生の道とは、病にかかっていないときに行うことであり、病にかかってから行うことは養生の最後の手段である。

この心を養う養生術は現代にもそのまま当てはまる素晴らしい文言だと思いませんか？  
今回はこれにて。

古賀 震 SBS静岡健康増進センター所長

