

仲良く生きぬく道を

お盆の休みを利用して韓国へ行って来ました。知人のお悔やみが主目的でした。隣国のミサイル騒ぎに関しては、一般の人々は余り強く反応していないようで、同じ民族間での大規模な攻撃は、有りえないとある種の安心感も有るのかなとも思われました。

滞在したホテルの近くに、周囲 2.5Km 位の小さな池が有り、その周りには幅 5m 位の散策用通路が整備され、喧騒する自動車等を気にせずに適度な汗を流すことが出来ました。其の通路の路面は、木材チップで造られたマットのような物が敷きつめられて、歩きや走りでも足や膝に強い反動が無く、快適に朝の運動が出来ました。ほとんどが中年以上の人々で、杖を突いて歩いている人たちも見受けられました。この国でも運動不足を補いながら、健康寿命を保つて長生きをしようと努力している方々が居るなあと歡心しました。



わが国でも、朝に歩いたり走ったりしている人々を沢山見受けます。ちょっと前までタバコを手にしていた会社の社長さんが、きっぱりと止め、ぽっこり腹を平らな腹に置き替えて、汗を流しながら早足歩行運動をしています。様々な場所で努力している人々は沢山おられますが、一方で 50～60 代で亡くなる方も少なくありません。いくら死亡率 100%でも、やはり平均的寿命までは、生きて欲しいものです。其のうち、いわゆる“がん” が成人の二人に一人が関係するであろうとの予測が有ります。



国を挙げての、がん予防運動を展開する様ですが、恐らく“がん”は、予防出来ないでしょう。予防出来ない代りに、健診での早期発見は可能です。其の上で、“がん”と共存出来るのです。

“がん”を恐れることなく、治療しながら仲良く生きぬく道を、一緒に模索しましょう。