



西郷どんパート3

好評のNHK大河ドラマ『西郷どん』も、幕末時代劇のヒーロー坂本龍馬や勝海舟の名脇役の登場と相まって、いよいよ佳境に入った感じがいたします。

2度の島流しから帰還した西郷隆盛は、権謀術数渦巻く幕末の動乱の真ただ中を、一筋縄ではいかない多くの傑物たちとの出会いの中で、時代を切り開くエネルギー、たくましくしき人間力、そして覚悟と愛を持って、いよいよ歴史の表舞台に突入し、そのど真ん中に立つ『西郷どん』から目が離せないところです。

ところで、大学受験科目として「世界史(西洋史)」を選択してしまったこともあり、私の「日本史」は義務教育課程の中学生どまりでしたので、「大政奉還」「王政復古」「(江戸城)無血開城」などは、四字熟語としては認知するも、「西郷どん」が縁で整理できたところです。これからのドラマの進展(ストーリー)は、徳川慶喜(よしのぶ)が第15代将軍になり、朝廷では14歳の明治天皇が即位。しかし朝廷内部では討幕派が優勢となったことで、慶喜は幕府という形で政権を維持することは不可能と悟り、「大政奉還」することとなる。そして、薩摩藩の西郷や大久保利通、公家の岩倉具視や長州藩の木戸孝允らの主導のもと、「王政復古」(天皇を中心とした新政府)の宣言がなされ、約260年にわたった徳川幕府は滅亡するのです。

そんな中、同じNHKの(健康のヒントは歴史にあり! 歴史上の人物の日常生活や病歴、さらには健康へのこだわりから、現代の私たちが元気で長生きするためのヒントを探る)『偉人たちの健康診断』

の先日の番組は、くしくも「幕府崩壊、第2の人生の過ごし方 徳川慶喜と勝海舟」を診断するという興味深いものでした。…彼らに共通するのは、当時であっては驚異的な“古来稀なる70歳”を過ぎても、まったくの健康体であったらしく、77歳で亡くなる直前まで記憶力はまったく衰えなかったという勝海舟。その秘密は、現代の認知症予防にも通じる“デュアル・タスク”(二重課題)の実践を習慣としていたから…。達筆で知られ多く直筆の書を後世に残した勝海舟は、禄を失った徳川家の下級武士の足しになればと喜んで書を書いたが、書きながら相談事に応じるこの二刀流使いに着目…。番組では、そんな彼の特技を最新の脳科学で検証していた。(ウォーキングしながら思考に集中することに努めている私の朝の習慣も、デュアル・タスクそのものだった!)

一方、中年を過ぎてもスリムな体型を維持出来た徳川慶喜の健康の秘密は、(事務所通信247号でもお話ししました)“薩摩の豚肉”嗜好にありました。静岡に隠居した最後の将軍は、ヘルシーな和食と豚肉を組み合わせる健康長寿に効果的な食生活にこだわり、同じく77歳の天寿を全うしました。(豚肉にはコメの取り過ぎによる体内の余分な脂肪を、エネルギーに変える成分が多くあると…)そして、最後の将軍を支えた心の健康法は、趣味(ハイカラな乗り物の自転車に真っ先に挑戦、狩猟や写真撮影に興じたり)に生きることであったとか。



徳川慶喜



勝海舟

