

発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号

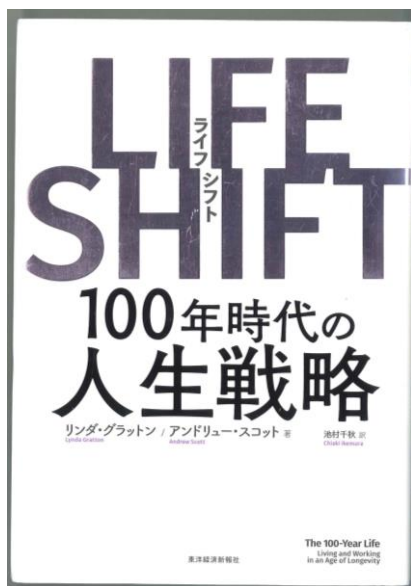
TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311

e-mail：honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

## 人生 100 年時代に「お手玉」を

### 健康で生きがいのある人生のために

「ライフシフト 100 年時代の人生戦略」(東洋経済新報社、訳：池村千秋)という本が、いま、話題になっています。著者は、リンダ・グラットン女史と、アンドリュー・スコット氏で、ともにロンドンビジネススクールの教授です。(写真：左)



ふたりの主張は、「だれもが 100 年を生きるのが普通になる。たとえば、日本の場合 2007 年生まれの子どもが 107 歳まで生きる確率は 50%。その後もこの数字は伸びる」といっています。

また、「これからの時代は、現代社会の『教育→仕事→引退』というステージ(段階)での考え方では、対応しきれなくなる」といっています。

100 歳まで生きるには、学び直しができる、その生涯の研修のための資金が必要ですし、夫婦が協力して家計を支えたり、育児を担当しあうなど、人生全般の考え方、取り組みを見直す必要があります。

とりわけ、100 歳を生きるためには、心と体が健康でなくてはなりません。「ライフシフト」では、『健康に老いる』ことの大切さを説いています。

### ますます重要性を増してくる「お手玉遊び」

「日本のお手玉の会」では、早くから「お手玉遊びや、お手玉体操をすることで、筋肉を鍛えるように、脳を鍛えることができる」という考えで取り組んできました。

「ライフシフト」でも、「科学界の考え方は変わりつつある。筋肉を鍛えるように、脳を繰り返し使用して訓練を積み重ねれば、機能を高めたりダメージからの回復を後押ししたりできるというのだ。逆に使わなければ、衰えていく」といっています。

これからも、自信をもって、「お手玉遊び」や、「お手玉体操」などの普及活動に取り組みましょう。また、活動の輪を、幼児から児童、学生、社会人、高齢者に広めましょう。子どもたちの「ゲーム依存から抜け出す手助け」として、「脳の活性化による学力の向上」に、高齢者の「健康寿命を延ばす手段」として、さらに貢献していきましょう。



そのことが、国がすすめる「人生 100 年時代構想」にも沿っていますし、私たち自身の人生を、より充実したものにしますのであります。(写真右上：幼児と高齢者が一緒に楽しむお手玉遊び)