

NIKKEI

日本経済新聞

人生100年の羅針盤

巻頭特集

- 「後悔しない終活」
- ・葬儀 今からできる準備
- ・お金の引き継ぎ 着手を
- ・墓じまい 地方から近隣へ
- ・実家 手放すという選択肢

デジタルレスキュー

災害用伝言板を使ってみよう

投資指南

スマホ証券で株デビュー

シニア筋トレ

テーブル使って腕立て伏せ

晩節考

「ゴールの流儀」吉野裕子
運映きの民俗学者



三浦秀行撮影

100歳まで現役 神様に願う

女優

由美 かおるさん(70)

15歳でのデビューは衝撃だった。深夜番組「11PM」で華麗なダンスと歌を披露すると視聴者からの電話が殺到、放送局の回線がパンクした。あれから55年、由美かおるさんは今も10代のごとき同じように歌い、踊る。その若さはどこからくるのか。

「今月の誕生日で70歳。若々しさを保つ秘訣は何ですか。」

「おいしいものを食べることで、人とたくさん会うことかな。食事は蒸物とか旬の素材を生かしたシンプルなお料理が好きです。私、朝ご飯が楽しみなんです。きょうは何を食べようかなと、朝からあれこれ考えて、具だくさんの味噌汁とか、分厚い卵焼きとか、自分で作ります。」

「若い頃は、どちらかと言えば人見知りで、苦手だなと思う人もいました。今は波長の合わない人でも、こういう人もいるんだと面白がるようになった。昔はファンの方に声をかけられると、恥ずかしさが先に立って、うまく対応できないこともありましたが、今はありがたいことだと思いますし、人にやさしく接したいので、写真撮影でもサインでも、気軽にOKです。」

「シニア世代になって気持ちに変化はありますか。」

「私、年を取るのを楽しんでいるんです。これからは、何ができるかな、また新しいことに挑戦できるなと思うと、ワクワクします。昨年、37年ぶりに新曲のCDを出して、年末には初の単独ライブを開いたんです。ボイス・トレニングを続けていたら、若い頃より2オクターブも高音が出るようになった。65歳で始めたアコーディオンも楽しくて、シャボンソングを弾き語りしたので、今年、フランス語を習い始めました。」

「由美さんの健康の基盤と云えば呼吸法ですね。」

「はい、西野流呼吸法を36年間、毎日欠かさず続けています。体中の細胞がいきいき動き出すんですよ。今年はコロナの影響で芸能活動が減ったから、最近では毎日のように呼吸法の稽古場に立ち、指導しています。子供の頃から続けたきたクラシック・バレエと呼吸法」

「私の健康の源ですね。」

1950年京都市生まれ。3歳でクラシック・バレエを始め、15歳で芸能界デビュー。映画に20作以上出演、歌手としても活躍した。25年間出演し続けたテレビドラマ「水戸黄門」のかけがえのないお銀役は、入浴シーンが社会現象と言われるほど話題に。合気道4段、画家としても個展を開くなど幅広く活動している。毎日続ける西野流呼吸法が健康の原点だ。

座右の銘 五感を呼吸で磨き、感動のある人生を

後記

由美かおるさんは、情熱と向上心の人だ。活躍の舞台はバレエに始まり、映画、テレビ、舞台、CMに歌手と幅広く、合気道家、画家、アコーディオン奏者、呼吸法指導者などの顔も併せ持つ。これまでの人生、情熱を持って取り組む対象が、常に目の前にあった。好きな料理一つとっても、電子レンジは使わず、どうすればいいか、おいしく作れるか、研究を怠らない。ネット社会は便利だと思うが、自分の目や耳、経験を通して得た情報でないと信じないという、強い信念とたゆまぬ情熱。これが由美さんの原点であり、いきいきとした若さの源なのだろう。この人を見てると、100歳になっても今と変わらないか、と思ってしまう。(編集委員 鈴木亮)



22歳のころ喫茶店で撮ったスナップ写真。15歳でデビューしてから、映画やドラマに引っ張りだこだった