

老いは怖くない。 目標を失うのが、怖い。

三浦雄一郎 75歳



七五歳のエベレスト登頂に、不安はなかったのだろうか。

「明日はもう少しスキーがうまくなりたい。百歳の誕生日のとき、父がそう言っただけです」

山頂から届いた第二声を覚えている方も多いかもしれない。今年五月二六日、三浦雄一郎氏は、七五歳で二度目のエベレスト登頂に成功した。

九歳でモンブランを滑走した敏三氏の言葉である。「よくもう年だからと言いますよね。でも父を見ると違つた。年齢は意識の外。少しずつ体を作っていく、気づいたら、限界と

七五歳という年齢に、不安はなかったのだろうか。

「この年になると、不安を感じない人の方が少ないでしょう。でもそれは、放っておいても消えないと思うんです」

不安の原因を探り、試行錯誤しながら解消する努力を続ける。それが三浦氏の方法だという。

「目標があるから、老い先が楽しくなる。」いま三浦氏のいちばんの課題は体力の維持だという。日々、どんなことに気を付けているのか尋ねてみた。

原因がわかれば、不安は乗り越えられる。「じつは、今回の登頂直前に、階段を上るのすら嫌になりましたね。年なんだからエベレストはあきらめよう、やっぱり自分には無理だとか、そんなことばかり考えていました」

「結局、きちんとした食事と無理のない運動。この積み重ねしかないんですよ。十年前セサミンを飲み始めたのも、そう考えたからです」

その後、定期健診を受けると、単なる風邪だと診断された。

「原因がわからないと、不安ばかり膨らんでしまうんですよね。笑話みたいですが、風邪が治って体力が回復すると、また挑戦しようという気持ちも、新たに湧いてきました」

挑戦へのきっかけは、父親のあきらめない姿勢。しかし三浦氏のこの前向きな姿勢は、生来のものではない。苦い挫折の経験から生まれたという。

「六〇歳の頃、私は引退を考え、何もする気がなくなつて不摂生な毎日を過ごしていました。医者からは、入院レベルの肥満とも言われました」

そんなとき、もう一度、挑戦しようと思つたきっかけが、父親である三浦敏三氏の姿勢だった。

「注目の健康成分セサミンは、いま一粒におよそ一％未満。サントリーはその稀少な成分の抽出に成功、飲みやすい涙型のソフトカプセルに凝縮しました。加えて天然ビタミンEとトコトリエノールを配合したのがセサミンEプラスです。年齢食品として、四〇歳以上の方にオススメです」

年齢を、あきらめない。

「明日はもう少しスキーがうまくなりたい。百歳の誕生日のとき、父がそう言っただけです」



90粒入り／1日3粒目安【約30日分】
4,410円(税込)
●主要成分(3粒あたり) セサミン10mg/
ビタミンE 55mg/トコトリエノール2mg