

## 若返りの妙薬

合奏部長 遠山 忍

楽器奏者には長生きが多いといえます。ホロビッツは 86 歳、ホルショフスキーは 100 歳まで現役ピアニストとして世界を驚かせました。また、ギターのエゴビアは 94 歳、チェリストのカザルスは 97 歳まで生きています。日本においても三味線の高橋竹山は 87 歳と・・・あげたら枚挙に暇が無いほどです。

どうやら同じ音楽家でも、指先を強く刺激する楽器（ピアノや弦楽器）の奏者に長寿が多いようです。ショパンやモーツァルトは早死にしているので、全部が当たっているわけではないでしょうが、相対的に楽器奏者は長寿の人が多いといえそうです。

私自身、楽器をやっていると言うのは気恥ずかしいので、「ボケ防止にちょっとね・・・」などとごまかしていますが、医学的にも「老化防止の妙薬的效果」があるようです。

目で見ただけの楽譜情報を瞬時に取り込んだ脳は、それを指の神経に伝達し、また指先は楽器の弦や鍵盤に刺激され指圧的效果をもたらします。この一連の動きが人体機能の活性化を促進するようです。

先日、あるテレビ番組で「モーツァルト」を聴くと、若返るという実験をしていました。実際に楽器を演奏するのではなく、聴くだけでも効果があるとしたら、音楽の神様はなんて粋な計らいをするのでしょうか。

甲府市文化協会の合奏部を見てみると、若手の団体以上に頑張っているのが中高年の団体です。ハーモニカ合奏グループは 2 団体あり、高齢者が 80 人近く在籍しています。またマンドリン合奏サークルの中にも高齢者だけのグループもあり、いずれも音楽を通して健康を維持しながら余生を謳歌しているようです。

私の年齢層を団塊の世代と言うそうです。最近と同僚で集まると、再就職、病気、年金、そんな話題ばかりです。そんな中で「お前はいいねえ。」と言われることがあります。日頃から趣味の音楽で忙しいことを口にしてからでしょう。退職したらやる事が無いという同僚が多い中で、好きな音楽を楽しみながら若返りをしていると思うと幸せだなと思うこの頃です。

2006/9/20 記