

## 「サルサは香辛料」

(第四十三回)

文豪ヘミングウェイがこよなく愛したキューバ。メンタルヘルスの国際学会のため首都ハバナを訪れ、私はいろいろな体験ができた。

キューバ通といえ、芥川賞作家の村上龍さんが有名だ。キューバ音楽「サルサ」にはまったり、キューバダンスで人々と交流する「KYOKO」や、坂本龍一の夢から「モニカ 音楽家の夢・小説家の物語」を発表したりと。

その本場のサルサ音楽を滞在中に楽しめた。それも何と、あの名楽団ブエナ・ビスタ・ソシアルクラブのコンサートで。お洒落なドリンク「モヒート」を飲みながら、往年のスターミュージシャンのパワーには全く驚かされた。

本来、サルサとはスペイン語

# 健康のススメ

## 板東 浩

で「ソース」を意味する言葉。料理に使うソースには、多くの野菜や香辛料が混ざり合っている。同様に、アフリカやヨーロッパ、カリブ海諸国、アメリカ大陸で様々な音楽とリズムとがミックスして生まれたのがサルサである。だから、

国を越えて誰もが共鳴して心地よく感じ、自然に身体が揺れてくるのであろう。

同国の平均寿命は世界のトップクラスだ。近年、高齢者に対するケアが重要視され、音楽療法や芸術療法、舞踏療法、心理劇、手工芸、太極拳などが行われている。

読者の皆様が元気になる薬を紹介しよう。キューバの老漁夫がマグロやサメと勇敢に闘う「老人と海」を読んだり、サルサを踊ってピリツとした味のソースを毎日の生活に加えてみてくださいね。

(医学博士・内科医師)