

「エンジョイライフは ジャズで」

(第二十八回)

神戸を訪れるときには、必ず立ち寄る所がある。北野坂にあるジャズスポット「ソネ」。

内外のトップクラスのジャズメンが集い、音楽も、雰囲気も、そして料理もいい。

先日のバンドはピアニストには、驚かされた。髪は白いがダンディで、おしゃべりも軽快だ。演奏は枯淡の域どころか、まだまだ情熱的。音楽に対して真摯に取り組み、粘くこだわってきた年月が感じられる。英語で表現すると stick to music となるだろうか。

さて、高齢者がハイピッチで増えつつある今。退職後に生甲斐をなくしたり、うつや痴呆になったり、足腰が弱りステッキを支

健康のススメ 板東 浩

えにしている人が少なくない。このような人々は、自分から動かず、表現せず、受け身の姿勢だ。濡れ落ち葉みたいに、他人にへばりつかせてもらうことになる。

しかし、一方で、心には活力がみなぎり、足どりも軽く、人生を楽しむ人々もいる。

彼らはポジティブに考えて一歩一歩前進中。

身体に貼り付けたい
いろいろな図柄のステッカー (sticker) から
光を発信し、周囲
までも明るくして
いるようだ。

神戸に勝るとも劣らず、8月上旬には徳島でもジャズストリートが開催された。

私は従来鍵盤を叩いてきたが、今回は両手にスティックを持ちドラムにチャレンジ。両手両足を違ったリズムで動かさねばならず、大脳がさらに刺激された。フレッシュな体験により、活性化された身体の細胞が喜んでる。

(医学博士・内科医師)