



大澤孝征さん

1945年大和生まれ。大和市内の小・中学校、神奈川県立湘南高校を経て、1969年早稲田大学法学部を卒業、同年司法試験に合格。1972年、検事に任官。東京・宮崎・横浜地検を歴任。1979年、検事を退官し弁護士登録。大澤孝征法律事務所を設立。少年犯罪事件や家事事件に精力的に取り組む。1996年から大和市の顧問弁護士を務める。

**大澤** 本場にそう思います。多いのではないかと思います。そう思う環境にないかたが多いのではないかと思います。そこをどうしていくかというところで、大和市は居場所を作っていくと、人が主役の図書館、シリウスを作りました。それぞれの居場所とやること、これをいかに見つけられるかが健康長寿の最大のポイントではないかなと思います。

ね。私が最初に就いた検察官という仕事は非常に厳しい仕事でした。事件が起きたら「日曜だから捜査しませぬ」なんて言えないので、休暇なんか実質取らないという時代もありました。そういう厳しい仕事をしてきた先輩たちが定年になって急に辞めるじゃないですか、すると皆長生きしなかった。よく言われましたよ、激しい運動をした人がクールダウンしないでいきなりやめると体に悪いって。人生だって同じことですよ。一所懸命やってきた人は一所懸命やった分だけいろいろ

これはああしてとか、指示書を書いていううちに治ったんです。完全に体がしゃんと戻った。仕事が最大の良薬だったんです。私にとつて何もしないでじっとしていることは体に悪い。むしろ疲労を誘発して、体のリズムを崩して、病気を誘発させることになるんじゃないかと思つた次第です。

思うのですが、例えば元気だったかたが手や足を骨折して入院し、その後認知症の症状が出てしまうというケースがあります。一方でこういうケースもあります。修道女のかたが亡くなり、解剖して脳を調べたらアルツハイマーだった。でもこのかたは生前はアルツハイマーの症状が全然出ていなかったそうなんです。つまりアルツハイマーだったんですが、毎日修道女として規則正しい生活をずっと送っていたときはその症状が

出ていなかった、ということとです。やはり毎日同じことを繰り返してしまつていっているというのは非常にシンプルな、一番の健康法じゃないかという気がします。

**大澤** 結局、心も頭も体もそうなんですけれど、使わないでメンテナンスをしないと劣化するんですよ。それを毎日動かして少しずつメンテナンスする。これによって健康でいられるんじゃないかと思つています。

やることと行くところが大切

**大澤** やはりやることと行くところが重要だと思つています。例えば、学生の頃は学校という居場所と勉強というやることがある。会社に勤めたら、仕事というやることと会社という行くところがあつた。これらがなくなつた後、どう生きていくかということが非常に重要なんです。回遊魚のようにやりたいと思つても、なかなかそういう環境にないかたが多いのではないかと思います。そこをどうしていくかというところで、大和市は居場所を作っていくと、人が主役の図書館、シリウスを作りました。それぞれの居場所とやること、これをいかに見つけられるかが健康長寿の最大のポイントではないかなと思います。



連日多くの人でにぎわうシリウス



大和市長 大木 哲

人生100年時代、元気に活躍する秘訣

**大木** 今盛んに「人生100年時代」と言われるようになってきました。昔に比べると100歳のかたも本当に珍しくなくなつてきました。大澤先生は、この人生100年時代をどのように捉えていらっしゃいますか。

**大澤** そうですね、私の友人たちの親御さんも100歳になつたかたや、99歳のかたもいらつしやるし、割に

90代が珍しくない。そうするとあとはどれだけ今の健康な状態で長くいられるか、100歳まで元気であればいいかということが、次のテーマになつてきそうです。

**大澤** はい、健康100年ということですか。

**大澤** そうですね。大澤先生は弁護士として日々多忙を極める一方、ご趣味も大変多くお持ちです。仕事にプライベートにこれだけ活躍できる秘訣は何なのでしょう。

**大澤** やつぱり仕事があつて、毎日スケジュールがあつて、やることがあるということが一番の秘訣かもしれない。例えば何時に起きて何時にご飯を食べて何時に何をやって何時に寝る、というスケジュールができ、それをずっと同じように繰り返しているのとリズムができてきます。そのリズムに体が慣れてくると、リズムが体を健康に保つてくれる、という結果になつてくるんじゃないかなという気がします。

**大澤** 私もそれが一番の健康法じゃないかと思つています。マグロじゃありませんが回遊魚のように動いているということが一番じゃないでしょうか。毎日毎日、回遊魚のようにぐるぐるやることとがあるということが最大の健康法じゃないかと思つています。規則正しい生活は若い頃からされてきたのですか。

**大澤** 昔一度、週1回ぐらい休んでいいだろうと思つて、土日に休もうとしたことがあつたんです。ところが土曜日は休んだら夕方から日曜日の朝まで具合が悪くなつたんです。もう月曜日は休まないと体がだめだというサインだと思つたから、日曜日の午後から月曜日に休むための準備を始めた。これは誰にやつてもらつたか、