読んで使って参加して いきいき暮らしの情報紙
# ニッカンシニア 創刊号
2017年(平成29年) 6月6日 火曜日 創刊号
日刊スポーツ NIKKAN SPORTS
日刊スポーツ新聞社
東京都中央区築地3-5-11 〒104-8011 電話03(5551)8888 ©日刊スポーツ新聞社 2017 www.nikkansports.com

## 「ニッカンシニア」定期掲載スタート

次号7月

日刊スポーツが、シルバー世代に新聞を届ける「ニッカンシニア」、この6月6日号から定期掲載のスタート号です。8月までは月に1回、第1・火曜日付。9月からは月に2回、第1、第3火曜日付に刷送されます。

日付の宅配版（一部地域を除く）には、過去紙面や新聞写真、懐かしの歌詞を使った回想法コーナーはボケ防止効果も。読者参加企画、ギャンブルや大相撲のシニア向け情報など内容充実自信あります。

次号7月号以降も刊歳を超える著名人のインタビュー、過去紙面や新聞写真、懐かしの歌詞を使った回想法コーナーはボケ防止効果も。読者参加企画、ギャンブルや大相撲のシニア向け情報など内容充実自信あります。

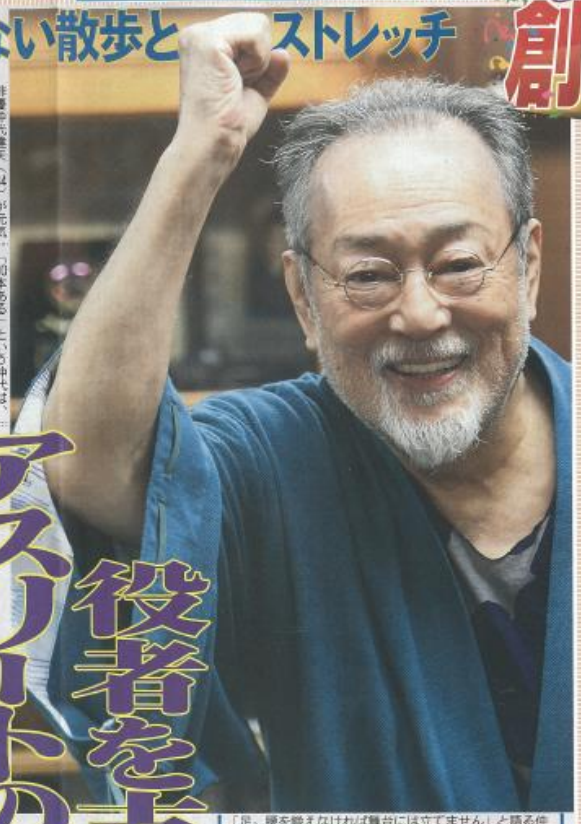
日刊スポーツ新聞社

## 欠かさない散歩とストレッチ

# 役者を支える アスリートの足腰

## わたしの健康法&これからの夢

# 仲代達矢84歳



「足、腰を鍛えなければ舞台には立てません」と語る仲代達矢は笑顔でポーズ （撮影・山崎哲司）

俳優仲代達矢（84）が元気です。今年12月で85歳になりますが、6月3日に主演映画「海辺のリア」が公開され、10月には石川・七尾市の能登演劇堂で主宰する無名塾の夏キングラン公演「肝っ玉おっ母とチボウ」の主演が待っています。今後やりたい作品は「30本ある」という仲代は、「俳優をやるには、足腰はアスリート並みじゃないといけない」と、毎日の散歩とストレッチを欠かしません。

### 「何十倍も努力」

「俳優にとって病気は財産。災害があっても、健康ではないとできない商売だから」。一年1回、人間ドックに入っている。「この間も3日間入ったら、大丈夫でした。僕に主治医は5人います。しゃべる度に先生がいて、ちょっとでも具合が悪いと言ったら、診てもらう。用心棒いんです」。

目と耳と鼻科の先生で、のどと胃の先生、歯科の先生、整形外科の先生で、のどと胃の先生、

「若い頃、ものすごく無理をしてきたのでいろいろ病気をしました。ずっと持病があった。『今も薬を毎日飲んでますが、腹式呼吸も続けています。鼻で息を吸い、口から吐く。腹を膨らませ、いったん息を止めて吸った時間の3倍かけて息をしずつ出す。寝る前に30分やっています』。舞台の時は酸素吸入器も使う。『これをやると楽になる。よく、『舞台の上で死ねたら本望』と言われるけど、舞台はまっとうしたい。ジョギング中にコロッと逝く方がいいかな」。

以前は何キロも走り、プールで水中を歩いたりしたが、今は毎日30分の散歩のほか、腕立て伏せなどストレッチを30分やっている。「舞台に立つには、足腰はアスリート並みじゃないといけない。役者として引き出しはいっぱいあるけど、肉体も運動神経も記憶力も落ちている。その分、何十倍も努力しないと」。

「海辺のリア」では認知症になった大スターを演じた。「常識わしきたりから逃れ、自由に徘徊（はいかい）する。老いも良きかなという映画です」。10月は1カ月公演「肝っ玉おっ母と子供たち」が待っている。「55歳でやって、もう一度やりたいと思っていた。最後のつもりでやります」。13日には東京ドームの巨人対ソフトバンク戦で始球式に初登板する。「練習しているけど、ボールが届かない」と苦笑する。

来年以降の舞台の企画も進行中という。「やりたい作品は30本ある。無名塾は演劇界で一番小さい集団だけど、僕があれをやりたいと思ったら、やることができる。朝起きて、稽古場から若い人の稽古する声を聞くと、活力になる。今も元気なのは、無名塾のおかげのような気がします」。

### 15年文化勲章

◆仲代達矢（なかだい・たつや） 1932年（昭7）12月13日、東京都生まれ。俳優座養成所を経て、55年に俳優座入団。79年に退団。75年から妻の演出家宮崎恭子さんと無名塾を主宰。代表作は舞台「リチャード三世」「マクベス」、映画「人間の條件」「影武者」「乱」、ドラマはNHK大河「新・平家物語」など。07年文化功労者、15年文化勲章。

### 運動&酒タバコ

**長峰貞さん** 88歳
昭和4年1月12日生
トラストガーデン杉並高井戸（東京都杉並区）

【健康法】朝晩に四股踏み10回、腰痛運動50回。タバコとお酒が楽しみ。タバコは1日30本くらい。お酒はタ食後にウイスキーやウオッカなど飲んでいます。

【目標】老いの孤独を優雅に楽しんでいます。30年の東京オリンピックが見たい。

### お肉&モリモリ

**東海林雪さん** 91歳
大正15年1月10日生
ドレミハウス（東京都世田谷区）

【健康法】1日3回のバランスの良い食事とさらにおやつも。好き嫌いはなく、ほぼ残しません。好きな食べ物は唐揚げやハム等の肉類で、もっと食べたいと思うことがあるくらいです。

【目標】100歳になってもお肉をモリモリ食べる。

### 50年以上の散歩

**佐野雄雄さん** 75歳
昭和16年10月15日生
神奈川県川崎市在住

【健康法】50年以上続けている毎朝の約1時間の散歩です。ヤクルト400と番茶も欠かさず飲みます。

【目標】四季とともに83歳でなくなったので、それまでは元気でいたい。ヤクルト飲んで元気に長生きしたいと思っています。

### 晩酌控えたら

**鈴木善吉さん** 88歳
昭和4年3月27日生
グッドタイムリビングセンター上南（横浜市都筑区）

【健康法】毎日、8000歩～5000歩を目標に散歩しています。また、晩酌を控える毎日を送っています。

【目標】グッドタイムリビングセンター南で、皆さんと元気に仲良く過ごしたいと思います。

### 記憶しっかり

**佐々木ナツさん** 86歳
昭和6年3月29日生
デイサービスセンター八甲荘（青森県十和田市）

【健康法】プロ野球と大相撲をみること。選手名や力士名、勝敗などもしっかり記憶。毎日、隅々まで新聞を読むこと も欠かしません。

【目標】東京オリンピックが今から楽しみです。元気で年を重ね、観戦、応援したい。

### カラオケ上手

**遠藤敬典さん** 88歳
昭和4年1月1日生
ドーミー北綾瀬（東京都足立区）

【健康法】カラオケが大好きで、楽しいことを毎日続けていることが、一番の健康法です。

【目標】100歳は超えられると思います。日本一、世界一カラオケの上手い長寿を目指します！

◆わたしの健康法&これからの夢 募集しています 応募要項はこの面の右下にあります

### 読者投稿募集

ニッカンシニアでは「わたしの健康法&これからの夢」「きょうの漢字」（終面参照）の投稿を募集しています。奮ってご応募ください。

**応募方法** 住所、氏名、生年月日と年齢、電話番号、施設入居者は施設名を明記の上、郵送、ファクス、メールで応募ください。

郵送先＝〒104・8055 日刊スポーツ新聞社販売局ニッカンシニア係。
ファクス＝03・5550・8900
メール＝hanbai1@nikkansports.co.jp

誰だ!? 世界のスーパースターをボケ老人にしたのは?
でも、仲代さん輝いてるんだよなぁ ── 萩本欽一
この映画は仲代達矢の遺書である。── スタジオジブリ 鈴木敏夫
海辺のリア
生きるということ
出演 仲代達矢 黒木華 原田美枝子 小林薫・阿部寛
脚本・監督 小林政広
絶賛公開中
テアトル新宿 03(3352)1846
有楽町スバル座 03(3212)2826
楽天地シネマズ錦糸町 03(3631)7020
TOHOシネマズ ららぽーと横浜 050(6868)5046
映画「海辺のリア」公開記念
特集 役者・仲代達矢
日本映画専門チャンネル
「影武者」〈4Kデジタルリマスター版〉 TV初
6月25日(日)よる9時ほか ※2Kダウンコンバートにて放送
そのほか、6月には仲代達矢出演の名作が目白押し!
「切腹」「乱」「女が階段を上る時」
「用心棒」「椿三十郎」「天国と地獄」ほか
お問い合わせ 日本映画放送 お客様総合窓口
0570-200-262
受付時間 10:00～20:00(年中無休)