

## 武士の健康術

# 健康オタク! 徳川家康の巻

現代よりも過酷な戦国時代を生き抜いたリーダーは、どのように体や心を鍛えていたのでしょうか。江戸幕府を開いた徳川家康の人生と、実践したとされる健康法を紹介します。

### 健康長寿で天下を統一 徳川家康プロフィール

三河の岡崎城主、松平広忠の長男として生まれる。3歳で母と生き別れ、6歳から19歳までは人質として暮らすなど、幼少から忍従の日々を過ごす。岡崎城主になってからも、豊臣秀吉に先祖代々の土地から関東(当時はド田舎)に移封させられるなど苦労は絶えなかった。艱難辛苦(かんなんしんく)を乗り越えて天下を統一し、62歳で江戸幕府を開く。常人には耐え難い激動の人生だが、医学の研究や日々の鍛錬などを欠かさず75歳まで生きた。「健康」と「長寿」が天下取りの大きな鍵になったのは間違いない。



めったに怒らず、人の話をよく聞き、家来から慕われたぞ。タヌキ親父とかいわれて現代人に人気イマイチなのは納得できんのう。

※年齢はすべて数え年

## 家康流健康術

### 技 医者も顔負けの「健康オタク」

「人間五十年」の戦国時代にあって、還暦を過ぎて子どもをつくり、死の直前まで鷹狩を楽しんだ。パワフルさの秘密は、家康の「健康オタク」ぶりにある。中国の医学書を読み、日本中から名医を集め、自分専用の薬草園を所有し、薬を自ら調合していたという。



自分の体質や体調に合わせた薬をつくっていたぞ

#### 教訓

健康長寿のためには体のケアを怠るべからず

### 鍛 本当はかなりのスポーツマン

ずんぐりしたメタボ体型の肖像画からは想像しにくい、幼いころから武術や水泳、乗馬、鷹狩などで体を鍛えていた。とくに鷹狩は、体を動かして手足をほぐし、夏も冬も野山を駆けるので病を防ぐとお気に入りだったといわれる。

わしの肉は脂肪ではなく筋肉じゃ



#### 教訓

自分に合った運動で元気な体をつくるべし

### 癒 アロマの香りでリラックス

家康は体だけでなく、心のケアも怠らなかった。とりわけ好んだといわれるのが戦国時代のアロマセラピー「お香」。当時は香木である沈香(じんこう)を炭団(たどん)で炙って香りを楽しんだ。家康は、沈香の最高級品とされる伽羅(ぎやら)の収集に熱心で、東南アジアに朱印船を派遣するほどだった。

癒されるのう



#### 教訓

好みの香の匂いで心身に安らぎを与えよ