

身体を冷やさないことと
毎日こまめに歩くこと。
これを実践するだけで、
体調は劇的に良くなります。

HIROSHI IKUSHIMA

生島ヒロシ

1950年宮城県生まれ。1975年、カリフォルニア州立大学卒業後、アナウンサーとしてTBS入社。1989年に独立、フリーに。現在、TBSラジオ系『生島ヒロシのおはよう定食・一直線』（月曜～金曜朝5時～6時半）をはじめとするレギュラー番組に出演する傍ら、NPO日本食育インストラクター、ファイナンシャルプランナー、ヘルスケアアドバイザーなど多数取得した資格をもとに、講演、セミナー司会といった分野でも活躍。『知識ゼロからのビジネススピーチ入門』（幻冬舎）、『生島ヒロシの幸せを呼ぶ健康のヒケツ 24』（TBSサービス）ほか著作も多数。

オフィシャルブログ

<http://ameblo.jp/ikushima-hiroshi/>

私は毎日、朝5時から6時半までという早い時間帯のラジオ番組に、もう十何年も出演しています。平日は早朝3時半から4時の間に起きて、生放送をやって、そのあと少し仮眠を取って、午後からまた活動開始、という生活ペース。とにかく朝が早いので、夜は11時前には休むようにはしています。特殊な生活ではありませんが、必ず朝日を浴びるという意味では身体にいいです。0時から6時までが睡眠におけるコアタイム。その間にしっかりと休んでいるわけですから、いいリズムと言えるでしょうね。

そういった生活の中で、年齢を経るごとに身体の冷えが気になるようになってきました。その対策として、冷房対策もあつて夏場でもハイソックスをはいたり、今ブームになっているステテコを履いたり、冬はタイツを履く、ワイシャツの下に1枚インナーを着ける、また朝起きたときに白湯を飲んだり、冷えを予防するようにして以来、身体中の細胞が元気になってきたように感じています。

また、毎日スタジオに入ってから、りんごとニンジンジュースを作って飲むんですが、これは、呼吸器ガンで権威の先生が提唱しておられるガンの予防法。これを

「一日一生」と思い生きること。
それが心身の健康にも繋がっていく。

飲むだけでも、だいぶ体調が良くなってきたように思います。

体調のチェックも、最低年に2回はしていますよ。私は、コレステロールと中性脂肪がやや多いので、毎日、時間が空いたときに歩くよう心がけています。家や事務所の近所を1時間ほど、1日8000歩くらい。歩くことは、本当にいろいろな面でいいと思いますね。

ほかに最近では、「ボディ・コンディショニング」のクラブにも通っています。これはマッサージとストレッチの中間くらいにあるものなんです。身体の芯をほぐして歪みを直してもらったり、リンパの流れを良くするようなトレーニングをしています。

仕事面でも、レギュラーのラジオが朝早い番組ということもあって、「健康」は大きなテーマになっているんです。テレビのアナウンサーというのは、司会進行役という側面が強いのですが、ラジオは「パーソナリティー」と呼ばれるように、自分の思いを自分の言葉で語るという時間も多し。だから、やさしく、深く情報発信をするために勉強をしたり、この番組を通じてヘルスケアアドバイザーの資格も取りました。ラ



ジオが主戦場になってきたときに、興味のあるところと仕事が一致していたためか、聴いて下さるファンも増え、ひいてはそれがスポンサーさんの利益にも繋がりと、とてもラッキーだと思っています。

間にのべ5〜6人近くのドクターに出演していただいているので、私にはホームドクターが何人もいるような感じ(笑)。これも幸運なことのひとつです。

健康も含めて、人生はなかなか思い通りにはいきませんが、震災をきっかけに、今は、こうして毎日仕事をして生活をしていただ