

★★

勝池レポート アジア資産運用アドバイザー 勝池和夫

「香港について②～なぜ長寿世界 No.1 なのか?～」

★★

以下は、厚生労働省「令和元年簡易生命表」にあった、国・地域別平均寿命ランキング上位3位です。

男				女			
第1位	香 港	2019年	82.34年	第1位	香 港	2019年	88.13年
第2位	ス イ ス	2018年	81.7年	第2位	日 本	2019年	87.45年
第3位	日 本	2019年	81.41年	第3位	スペイン	2019年	86.22年

香港は、5年連続で長寿世界第1位に輝いています。意外ですね。余り生活環境が良さそうではなく、おまけに中国に返還されてからストレスが多くなったイメージの香港に住む人々が、何故つとに長寿で知られた日本人をも上回る長生きなののでしょうか? 因みに中国人の平均寿命は、中国国家衛生健康委員会の発表によれば、2019年に77.3年でした。

香港にある「医食同源」の考え方に基づく、冷たいもの避け、消化に良くて栄養補給しやすいものを摂取する食生活や、高度な医療、格安な医療費、街の活気なども明らかにその理由でしょう。しかし、私は次の4つの運動が香港の人の生き方を活性化し、長寿に寄与してきたと推測しています。

- (1) 身体の運動—香港ではよく毎朝公園などで数十名のお年寄りが写真のように**太極拳**に熱中している光景を目にします。また、高齢者の「外出好き」も健康長寿のポイントのようです。
- (2) 頭の運動—**麻雀**は近年こそ遊ぶ人も減っているようですが、結婚式の披露宴の前にも興じられるほど香港では一般的なテーブルゲームです。最近では認知症予防に効果があるとも指摘され、日本でも高齢者の間で人気になっているようです。更に、アメリカでも麻雀ファンが増えているようです。あの『プリティ・ウーマン』でスターの座をつかんだオスカー女優のジュリアン・ロバーツは、テレビのトークショーでリラックスの方法を問われ、「友達と週に一回は麻雀をします。麻雀の概念は、ランダムに牌を引き、混沌から秩序を生み出すことです。」と答えています。麻雀はなかなか深いですね。

- (3) 口の運動—香港の**飲茶**の雰囲気はとても活気あふれるものです。色々な点心を写真のようなワゴンから注文し、それらをプーワル茶などで次々に味わうことは日本ではできませんね（最近では香港でも飲茶レストランが減少傾向のようですが）。孤食ではなく、家族や友人と皆で大きなテーブルを囲んで、大声でおしゃべりしながら食事を楽しむ飲茶などの時間はとても元気をもらいます。
- (4) お金の運動—香港の人口は 750 万人程ですが、金融機関の数は日本より多いと言います。香港の人は、株、不動産、為替、貴金属など様々な投資物件での**資産運用**に絶えず抜かりなく目を配っています。投資のチャンスやリスクにとっても敏感で、お金の運動（エクササイズ）に長けています。

以上が私の考えた香港人の長生きの理由です。一言でいうと、香港の人は頭も身体もお金も、動かせるものは無駄なく運動させるということですね。残念ながら、民主化の運動は難しそうですが。

比べて日本人の場合は、上の 4 つの運動の中で、**お金の運動の不足**が顕著です。これからは香港を参考に、お金も銀行預金に引き籠りにせず、より積極的に外でエクササイズさせれば、身体、頭、心（気持ち）とお金の健康がバランス良く保たれ、より不安の和らいだ老後を迎えられるような気がしています。



太極拳



麻雀



飲茶



香港島の金融街