

植木 等伝

『わかっちゃいるけど

やめられない』



著者 戸井十月

発行 小学館

定価 1470円

NHKで植木等の特集をした。芸能界での自分の役柄と自分とのギャップに苦しみ、一所懸命に生きた植木の人生が、亡くなる前のインタビューを通して書かれている。『せっかく君を信頼して話すんだから、私の人生についてきちんと書いてくれ』と言ったそうである。

植木の父は明治28年、伊勢市の材木・回船業者の次男坊として生まれた。遊び人として鳴らしてキリスト教徒になり、浄土宗の坊主になった。『世の中は弾みだ』と言っていたそうである。

母は49歳で父の苦労を背負い、植木が売れツで殴った。そのあとハナ肇と出会い、クレージーキャッツのメンバーになり、世の中の人を楽しませた。

スーダラ節をもらった時、こんなバカバカしい歌を唄うと自分がだめになると思い、父に相談。父は、親鸞上人も一生でできなかったことが、『わかっちゃいるけどやめられない』凡夫(凡人)である。これはヒット間違いなし、歌え、と言って大ヒットした。

植木が出征する時、『お国の為に死んでください』と父に言う、『お前だけは死ぬな。檀家の人々には言うなよ』と。そして寺の仏像を拝もうとすると、『こんなものは、金を塗りたくって人の心が見えないし、形としてあるものだ。願ってもだめだ。生きて帰って来い』と、父は坊主でありながら言っていたそう。

植木は酒もタバコもやらず、気まじめな男。

てきた時、他界してしまった。

父は芸能や遊興の道にいながら、大正デモクラシーの洗礼を受け、反発し、労働協会に入り、植木を「人はみな平等」として「等」と名づける。やがて投獄され、その時、植木は父の代わりとして坊主を数年間やり、坊主姿の似合う芸人としてのキャラクターと僧侶の呼吸法を13歳でマスターする。

父も芸道があつた為その道をめざすが、母は猛反対で泣きくずれた。昭和19年、東洋大学に入学し、競走部に入る。軽音楽部にも入ったが、慰問に行けば銀シャリを食べられることが動機だった。女工さんの追っかけも出来た。

終戦後、テイチクの新人歌手コンテストに参加。入賞して前座歌手になり、本格的にめざしていた時、植木は『坊主は死んだ人間を供養する。芸能人は生きた人間を楽しませる。僕は生きた人間を楽しませたいから、芸能界に入る』と父に言った。洒落たことをいう等を父・徹誠は怒鳴りつけ、頭をゲンコ

当時ジヨニ赤(ウイスキー)がたくさんあり、弟子の小松政夫のためにコップになみなみとついで、飲めと言ったこともある。その後、小松は独立したが、植木は蔭で『小松はおもしろいぞ』といいふらしていた。

スーダラブームも10年で終わり、本格的に舞台に転進し、王将の坂田三吉を演じ、賞ももらう。生涯の友、クレージーキャッツの7人とは潰し合うことも殆どなく、各人の距離をわきまえていて、若い30歳位の人のパランス感覚があつたことを、自分でもわかつていなかった。

60歳を過ぎてから毎日、東西南北天地に六方拝をした。お経も板についてきた。平成19年3月27日永眠。享年81歳。こんど生まれかわったら何になりますかとの質問に、『おやじに申し訳ないから、坊主になるかなあ』とあつた。

「キレイになる59の催眠術」

監修 鳥居鎮夫

(東邦大学名誉教授・医学博士)

発行 国文書院

定価 980円

来年、個人向けにはカラौरラ値段になるそうです。

そこで昔買った「睡眠」についての本を読み、二〜三、例をあげてみました。

お昼寝は午後の活力源

上手にお昼寝タイムを作って脳を活性化しよう

午後1時はお昼寝タイム？

あるビジネス街には、お昼寝できるスペースを提供するお店があると話題になったことがあります。ちよつとひと眠りしたい人が利用するということです。この店のオーナーは自分がサラリーマンだった時に、「昼食後ちよつとでも昼寝をしたいけど場所がないな」と思っていたことが、この商売を考えたまきつかけだと語っていました。

確かにお昼ご飯を食べた後は眠くなりま

す。これは、俗に食事をしたことで全身の血液が胃に行ってしまう、脳に血液が回らなくなるためだといわれていますが、本当のところはどうなのでしょう。

実は、食べ物の中には眠りを誘う物質がたくさんあります。そうした睡眠物質が脳に働きかけて、眠くなるのです。また、一日のリズムから考えても、午後1時ごろは最も脳の働きが低下する時間帯でもあります。それが頂点にたつるのが午後1時ごろなのです。

自分流のシエスタを

スペインや南フランスでは、シエスタというお昼寝の文化があります。昼寝を自宅でもとり午後1時から午後3時ごろまで休憩をとるのです。正午になると店という店は閉めてしまうので、ちよつと買い物をしたい人や旅行者には困った習慣ですが、お昼寝が堂々とできるなんて羨ましい文化です。

脳生理学的にいえば、これだけたつぷり昼食

後に休みを取るのは大変望ましいことだといえるでしょう。

もし、能率が落ちる午後1時ごろに会議があつたとすれば、眠くなるのは間違いありません。人間の脳の機能が最も低下している時間ですから、いかに非能率的な会議になるかがわかります。午前中目一杯働いた脳が、疲れたピークに達しているのに、いいアイデアや企画は生まれにくいでしょう。大切な会議をするならば、午前中にするべきです。

午後の仕事のためにも、昼食後は机にうつぶせて、公園のベンチで、喫茶店のボックス席で、自分なりのお昼寝時間を確保してみましょう。

パンツを脱いで眠る方法

安眠のためには体を締めつけないで

血行を促進する脱パンツ法

けつこう話題になった健康法ですから、覚

えている人も多いと思います。パンツを脱いで眠ると、高血圧や肩凝り、冷え性、便秘、頭痛などに効く！と、どんどん実践者が増えました。現代医学ではなかなかよくなるなかった慢性病が治った、などという話も飛び出すほどです。

「パンツを脱いで寝るなんて風邪をひかないかしら？」とご心配の人もいるでしょう。私はパンツを脱いで眠るのは血行を良くする最善の方法だと思います。

女性特有のひどい冷え性の人は、夏でも夜靴下をはかなければ眠れないといいます。これは辛いものです。安眠のためにも血行をよくし、体がリラククスしてよく眠れる工夫をしなければなりません。

ゆったりパジャマでゆっくり眠る

女性の多くは日中パンツだけでなく、ブラジャーやガードル、パンティストッキングなどで体を締め付けています。特にボディスーツスタイルのガードルは、体のラインは補正して

くれるでしょうが、血のめぐりは悪くなりそうです。少しでもスマートに見せるために、ちよつと小さいサイズの洋服を着ている人もいます。女性に肩凝りや冷え性が多いのは、こういった締めつけが血行を悪くするからではないでしょうか。

中には体のラインが崩れるのを心配して、ガードルもブラジャーもつけたまま眠る人がいると聞きます。これでは快眠など得られるはずはありません。体がリラククスできないからです。

せめて夜寝る時ぐらい、体を締めつけから開放してあげましょう。お風呂上がりの素肌にお気に入りのパジャマを着るのが、安眠への招待状なのです。



支部だより



「向島支部旅行記」

— 山形・かみのやま温泉
ニュー村尾・浪漫館をたずねて

「向島支部旅行記」

— 上州1泊2日の旅

「向島支部旅行記」

