



教えて！ ☆ご長寿の秘訣☆



今年度 100 歳を迎えられ、内閣総理大臣及び宮城県知事より祝状をいただいた方は、県内で 474 名でした。この中のお 2 人のご長寿の方に、長寿の秘訣を伺ってきましたよ

栗原市在住の高橋さんの秘訣

80歳で胃の手術、90歳を過ぎてから白内障で目が見えなくなったという高橋さん。しかし、補助があれば歩く事に支障はなく、椅子に座っても背筋がスッと伸びて、とってもオシャレな印象です



写真は恥ずかしいのでごめんなさいね

現在はどんな食事をされていますか？

胃の手術はしましたが、普通食ですよ。刻んだりすることもなく、ご飯も普通の白飯、お肉も食べますし、野菜でも何でも食べます。総入れ歯ですが、漬物もバリバリ、魚の骨も、飲みこまずに選り分けて、口から出すことができますよ。

好きなものは「ご飯」。家族に負けないくらい食べます！1日3食、きっちりね。

昔、好きでやっていたことはありますか？

今は目が見えないので出来ませんが、お裁縫が得意でしたね。着物や振袖も作りましたし。あとはこの「巾着袋」。ご近所の方や親せきの皆さんにおあげして。100個は作りましたよ！目が見えなくなるまで作っていましたね。



記者より一言

とても配色が素敵ですよ！
和装にも洋装にも合いそう
贈る相手をイメージして、
配色を考えたそうですよ



ずばい！長寿の秘訣は何だと思えますか？

(ご本人)

お父さんを早くに亡くしたからね。1人ではこんなに長くは生きられなかったと思うよ。家族や孫やご近所さんに支えられてきたからこそ。

(ご家族)

ご飯もしっかり食べますし、楽しんで生活するのがいいのかもしれないね。目は見えなくなりましたが、デイサービスでは、昔の歌を思い出して歌ったり、お友達との会話を楽しんでいる様子です。ご近所の方もよく訪ねてきていただいて。とても嬉しそうにしています。

記者より一言

体調を気遣い、日々食事のバランスを考えているというご家族。

とても温かい“ご家族の支え”があっこそ、100歳を迎える高橋さんの素敵な笑顔につながっているのだと感じました。

それから、1日3食しっかりと食べる「食事」は、体を支える基本なのではないかと、改めて感じました



七ヶ浜町在住の伊丹さんの秘訣

現在、仮設住宅で生活している伊丹さんにお会いしてきました。これまで大きな病気をすることもなかったそうです。

“ギャグ”満載の、とってもユニークで楽しい会話好きの社交的な方です。



写真は恥ずかしいのでごめんね

現在はどんなお食事をされていますか？

普通食ですよ。ご飯も家族と同じ硬さ。おかずも家族と同じくらい食べますね。おかずはたまに残すけど、「ご飯」は食べるね。

料理がとっても上手だからさ！好き嫌いもなく食べさせてもらってますよ。

食べる時間は長いですよ。1日3食、1時間くらいかけて食べていますよ。

しっかりよく噛んでね。そのためか、胃を荒らしたこともないよ。

昔はどんなお仕事をされていましたか？

何でもかんでもやったんだけどね。50歳くらいまで船に乗ってましたよ。アラスカ辺りまで行ってね。タラバガニなんかをいっぱい捕って。50歳過ぎてからは、七ヶ浜で海苔を作ってたね。それから、自分の家で食べる分の畑を作ってたよ。

ご家族からみて、元気でびっくりしたエピソードってありますか？

船を下りて、50歳過ぎてから運転免許取って、95歳まで運転してたんだよ。免許を更新しようとしたから、家族で止めたの。それから自転車を使ったんだけど。あとは、先日の敬老会の時、壇上で町長から賞状をもらったの。杖を持って上がったんだけど、賞状もらう時になったら、杖は置いてしまって。何も持たないで歩いて賞状いただいたんだよ。元気なところ見せたいんだね、きっと。

ずばり！長寿の秘訣はなんだと思いますか？

（ご本人）

丈夫に産んでもらったからね。おっぴさんも100歳まで生きたんだから。私はまだまだ死ぬ気はしないな！オリンピックも見ないとね。私は死ぬまで元気だから！

（ご家族）

昔はお風呂上がりに筋トレをしてましたね。今でも腕立て伏せなんかはしますよ。体をよく動かすことがいいんでしょうね。それから、よく話すことかな。震災前はご近所さんがほとんど毎朝訪ねてきてたね。今でも仮設には顔馴染みが居ますから。最近涼しくなってきたので、夕方になると、皆さん外に集まってきて、会話が始まるんです。

記者より一言

『歌の十八番は「赤城の子守唄」。でも「望郷酒場」を歌って、のどの調子を整えてから歌わないとダメなんだな〜。』など、とってもお話しが楽しい伊丹さん。いつでも会いに行けるご近所さんがいることで、体を動かすきっかけになったり、話すことでストレス発散できる環境がとても大事だなと感じました



今回の取材で、お2人とも共通していたキーワードはつぎの2つでした。

私たちもお2人に負けないよう、健康長寿を目指しましょう！

御協力いただいた高橋さん、伊丹さんにご家族の皆様、本当にありがとうございました！

1日3食しっかり何でも食べる

みなさんは...

- ・朝ごはん食べていますか？
 - ・野菜を食べていますか？
 - ・身体にいいからと、偏食していませんか？
 - ・食事抜きの無理なダイエットしてませんか？
- ご自分の食生活を見直してみましよう！

身近なご近所さんが居る

気軽に相談・グチが言える人が身近にいること、その人達と楽しく体を動かす機会をもっていることなど、“ご近所さん”がいる環境は、健康のためにもいいという論文もあります。

まずはご近所さんとの会話から 地域で健康に！

次回のゲストは、女川町長さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

