

「もったいないない、
ようしてももらってきます」

珠洲市 宮脇 菊太郎 百四歳

あんたらのためになるようなこと、何も言うことないわ。

こんなに歳とつたらバケモンじゃ。(これ、やっぱり体が、心がきつついげんね、)と孫曰く。

わしや、北海道に生まれたもんじゃがね。

若い頃って言うたら、日本全国どこへ行っても、麦植えな食うもんないげんもの、食うがに子供育てるが親ども大層したわいね。

今、歳とつたけど、一つも人様のじやまになつたらん、家に遊んどつても、ちやんちやんと自分の思うたことしとるわ。でも楽しみてがなね、若い時、腹一つばい自分は楽しんだがね。

そやけど、おらあ子供大事なもんじゃわ、座つとつて御飯食べさせてもろとる、喜ばなならん、もったいない。

人間というもんは、老少不定で、何時何が起きるか分からん、感謝の心や、大事やわ。

もう一つ話聞かせてやる。

二十二の歳徴兵に入つてん、いいあんばいにこの辺から八人行つて、俺一人入つた。一番苦しかったが、学校行かんかった事や、尋常四年卒業したら、せめて

松波学校行かならんかった。

人や上等兵や、班長と髭はやいとつたけど、人の下ばつかりせならん、哀れなことや、男の子は学校出さんとおかれんぞ。学校だけ出さな、言と一緒や、布団かぶつてどれだけ泣いたか分からん。

大層したけど、今はもったいない、喜ばなならんと思つとるわね。



毎日規則的な生活を続けて

珠洲市 藤野 隆吉 八十三歳

当年八十三歳であるが、今までに医者にかかった事はありません。

若い頃は、建具屋として忙しい毎日でしたが規則的な生活をしてきました。

もちろんそんな頃は健康について考える余裕もありませんでした。しかし、息子夫婦に仕事を全部まかせようになつてから、自分で自分の生活をしなければと思い、自分なりに考えてみました。そこで始めたのがゲートボールです。

無理のないように楽しみながらゲートボールをしています。その間、ゲートボール審判の免許をとり、ますます楽しみになりました。

今まで元気でいられ、これからも元気でいられる為の私の秘訣は、

一、食事は好き嫌いせず何でも有り難く食べることに

特に好きな料理は、魚と野菜の天ぷらです。

その他、若い頃から一日一本の牛乳は欠かしていません。酒、タバコは飲みませんでしたが、軍隊生活で教えられて以来、毎日量を決めて飲んでいません。

二、体を動かすこと。山歩きも好きだし、何よりもゲートボールが大好きです。頭と体の運動になります。

三、体の清潔を心がけることです

父も母も八十歳過ぎてから、三、四日間位寝込んで亡くなりました。自分も親のようであればいいなと思っております。



私の青春九十一一歳

珠洲市 安用寺亮作 九十二歳

学生時代は、マラソン選手として四年間、県下の四等が最高：卒業後帰郷致し、市の体育大会等々の出場もあり、走る事が常でした。

幸にも、裏に埋め立てが出来、毎朝一周を八十歳迄毎日続けました。

その後、八十歳からは店の新築を機会に、鉄筋ラセン階段の昇り下りと、階段の途中での全身ぶら下りを一日七十二回、号令をかけながら行なっています。

性格は明るく、声が大きく、オシヤレで、生き生きしている、よく他人様から云われます。

外出は自転車が多く、毎日旧知の寝たきり者を訪れ、自作の軽体操や、ぶら下りをすすめたり、話相手になつたりしています、これが何よりの楽しみです。

又今も、火災保険料の集金や、外交の仕事も、たまにしています。

趣味は、盆栽で百鉢余りを育てています。運動のために四か所に分配し、水やりは体力づくりを考えて、ジョウロで何回も運んで掛けています。

タバコは、一日二十本は喫うが、一度だけ娘の病気を切つ掛けに六か月間、タバコを止めてみましたが、又今は喫い続けています。

店にタバコを売っているので、タバコは大好きです。

一、あせるな

一、おこるな

一、いばるな

一、くさるな

一、まけるな

の人生五訓を目標に人としての節度を大切に、
「継続は力なり」とむりなく楽しみながら続けてお
ります。



森林を友として

ありのままに生きる

珠洲市 坂市 榮 七十九歳

若い頃は、一年の半分は農業、半分は出稼ぎの生活をし、酒とジャズが大好きで、モダンボーイとも云われ、どちらかといえば女性にもてたほうでした。

六十歳で妻に死別し、それからは、人生観に対し私なりの心の切りかえができました。

この頃、少し体が悪いと直ぐ医者へ走る者がいるけど、あれはためて、別に無理をしなければ仕事も運動になると思うし、私は今も高い杉の木へ昇り枝打ちをしたり、下なぎをしたりしています。

仕事がいやになれば直ぐやめるし、それが体にはとても良いと思います。

一日一回汗をかいて仕事をし、日光にあたるのが、健康のもとで医者いらすの生活ができます。

お金に熱着せず、金よりも心が大切だとつくづく感ずるこの頃です。

家のまわりは山なので、森林を眺めているだけでも気持ち落ちつき、やすらいできます。

長男夫婦もよくしてくれるし、特に力むことはせずありのまま自然に生きてるので、無病息災なのかもし

れません。

近所に九十一歳の元気な老人が居て、どうすればあんな生き方ができるかを、じっくり見ながら自分の手本としています。



今も自分の歯で 食事をしています

珠洲市 井上 精吾 八十八歳

父八十三歳、母百四歳という長生きした親のもとに生まれ、丈夫な体と歯が自慢です。

若い頃は、京都の醤油屋で重いもろみをかづく力仕事をしました。そんな頃、偉い医者との出会い、健康の秘訣を教えてもらい今も続けています。

それは、夜中の一時に起きて寒の水を飲むことです。（今は水道水ですが）便秘がみだった便も毎日出るようになりました。

そのほか、毎日の食事では、魚、納豆、生卵を欠かさず食べており、中でも鯖が好きです。甘いお菓子、煙草は胸やけをおこすのでやりません。

少量の晩酌をとりながら、自分の歯でゆっくりよく嚙んで食べる味は最高です。

天気の良い日は、外浦の海をながめながら、最近買った新しい自転車で大谷まで用事をしに出かけます。

現在は漁業の網や、針仕事の手伝いをしています。まだまだ若い者には負けないという気持ちで、毎日をすごしています。

暴飲暴食はせず歩くこと

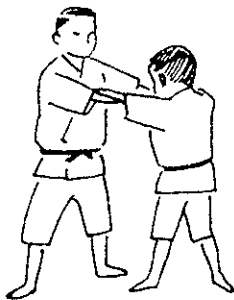
珠洲市 山口重太郎 八十八歳

私は若い時、柔道を習っていたので、力もあり、二石の米を持ち、浜や、山仕事もしました。

十六年前、脳卒中になってから、仕事はしてませんが、「歩くことが達者になり良い事」と、健康相談の時、お医者さんに言われ、家から公民館まで毎日三十分は、杖をつけて歩いておられます。

食事は一日二食に決め、酒、ビールをやめて二十年、暴飲、暴食は絶対しません。歯がないので、軟らかいものや、海藻、野菜、豆腐等が好きです。

一人暮らしですが、近くに住んでいる息子の嫁が、食事を運んでくれるので助かっております。



生活は太陽と共に

珠洲市 向 伝吉 七十八歳

まわりの人から、「よく働く、まめな人」、と言われ、兎に角よく働いて来ました。

今も、若い者の役に立てばと思ひ、山の下草蒞りや耕耘機での畑仕事、稲刈り等をしています。

体さえ動かしていれば、食事はおいしく、楽しみです。昔はタバコを吸いましたが、孫が生まれてからやめました。今ではその孫も大学、高校に行っています。

私は、よく眠りさえすれば体の調子が良く、太陽と共に起き、太陽と共に眠ることが健康の秘訣だと思っています。

今一番の楽しみは、自分の小舟で、早朝の新しい空気を吸って、海で漁をすることです。



マイペースの生活を 楽しんでいます

珠洲市 吉田 庄吉 七十七歳

夫婦二人だけの生活をしています。

娘が近くへ嫁いでいるので孫共々よく訪ねてくれ、にぎやかな日々を送っています。

夫婦二人共、特に悪いところ、痛いところがないので健康について考えることも今までにはありませんでしたので特にこれと云った健康の秘訣というものがありませんが三年前より、足のしびれを感じ、電気治療機を購入し使っています。

又人から聞いてどくだみ茶も毎日飲んでいます。

食べ物では、特に魚ならなんでも好きで毎日食べます。特に魚の中に汁がおよいでいるような、味噌汁を好みます。

何よりもあまりクヨクヨしない性格です。

若い同居家族がいなかったため、家のことは全部自分達でしなければなりません。マイペースでやわやわと農業を続けています。



私の健康法

珠洲市 米田 保作 八十二歳

今の私の楽しみは、一日に二、三時間の山仕事です。幸い家より二百mの所に、私の山林があります。

私の日課は、朝六時に起き、新聞に目を通し朝食をすませ、山仕事に出かけます。特に運動らしいことはしていませんが、この山仕事が現在の私の健康の秘訣と言えらると思えます。

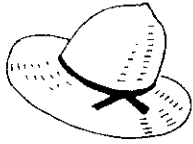
若い頃は、付き合いで酒、たばこ、をよく飲みましたが、この頃は程々に晩酌を楽しみ、食事も腹八分目に心がけ、健康に気を付けています。とにかく、生活はくよくよしない事かと思えます。

(歳老れば病気も一緒についてくる、気をつけましょう、保健衛生に)

一、山仕事は、風呂の薪の仕事です。

二、私は毎晩風呂に入ります。

三、人と会話することが大好きです。



医食同源の生活を基本に

珠洲市 宗田 宗一 七十八歳

若い頃は、中、中距離競走、水泳、軟庭等のスポーツをよくしたが今は、もっぱら畑仕事に精を出している。

健康は遺伝的要素もあると思うが、何よりも毎日の食事が大事だと思っている。

間食や、むだ食いはあまりしないが、食卓に出されるものは、好き嫌いなく食べている。

体に少々の不調があっても、すぐ薬を飲むようなことはない。

しかし手作りのドクダミ茶(ドクダミ、シソ、柿の葉を陰干して作る)は毎日飲んでいる。

少々体の都合が悪くても、食事さえきちんと食べていれば自然の内に回復していることが多く、食事は、薬にもまさる大切なものであると考え、気を付けて食べることにしている。



私の健康法

珠洲市 山根 義男 八十一歳

私は、現在八十一歳ですが、膝が痛むほかはいたって健康で、これも若い頃、相撲や、マラソン（五百 走でメダルをもらう）等、スポーツが得意で体を鍛えていたことが、今も健康でいられる一つの原因だと思えます。又、クヨクヨしない性格も長生きの秘訣かと思えます。田圃や、畑へ出て草むしりをしてると、いやな事も忘れ、心が晴れます。

気の合った友人と話をするのも楽しみで、日課の一つになっています。

又、寺の下で暮らすものですから、定例のお詣りには毎週のようにお参りしております。何も多くを知りませんが、寺参りが健康のためにも心身共に大事であると思えます。お寺はよく参るほうだと自分で思っております。私は、信ずる事が仏経の根元であると思ひ、生活の糧として余生を送りたいと思っております。ちなみに私の寺は、真宗大谷派です。



いつも新しいものにとりくむ気持ちを持たれない

珠洲市 表 さつき 八十一歳

若い時は、賢い姑との生活からいつも学ぶことが多く、体を使って働くことの大切さもおそわりました。今も働くことが楽しいのは、姑のお陰と思っております。

私が今まで達者なのは、両親から健康な体をさずかっただけだと思います。

それに天気がよければ一日一回は、必ず太陽の下で外仕事をして、疲れれば無理せず、畑友達と一服を楽しませいだと思えます。

毎日、新聞や、テレビを見るのが楽しみで、特に、テレビの宗教の時間が大好きです。

今でも歌や、句をつくったり、仲間と旅行をしたり、いつも新しいものに取り組む気持ちを忘れません。

あんまりごじやごじや、世間のことを言うのは嫌いです。

辺りにとらわれず、若い気持ちで目の前の、新しいことはやってみています。

力いっぱい手足を伸ばし 野菜づくりりが達者の秘訣

珠洲市 角 すゞ 七十七歳

私は、若い時から風邪一つひかず元気でした。五十七歳の時腰痛がひどくなり、初めて二十九日間検査入院をしたんです。六十kgあった体重が今のよう(四十三kg)になったんです。それでもとつても達者です。十三歳で、母親に死に別れました。辛いこともありましたが、苦勞を苦勞と思わず、笑顔で涙を見せずにやってきました。

結婚前は京都の織物会社に勤め、裁縫も正式に習いました。二十二歳で結婚し、大阪に住んどりました。主人は軍人だったので、終戦後は大谷へ来て、漁業と農業をとりました。

子供は息子が四人居ります、全員大谷に住んで縫製会社を建て、四夫婦が仲良く一緒に働いとります。私も糸切りを手伝い、手取ももうとります。

会社の中の風通しと、日当たりの良い所に自分の部屋を作ってもらいました。夜は四人の息子夫婦もそれぞれの家で帰るので、私は八年前に主人が死んだので仏壇を守って一人で寝とります。

私は四十五年間、早寝早起きは続けとります。朝は大抵五時前に起きて鳥川の一反歩ほどの畠へ、三十分かけて歩いて行きます。四軒して食べるだけのじゃがいも、玉葱、瓜、小豆、西瓜、大根、白菜、味噌豆等何でも、自給するだけ作とります。

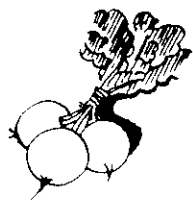
四軒分の味噌も毎年一斗五升づつ焚きます。畠仕事は何よりの楽しみです。

食事は、朝はパン、コーヒ、牛乳で自分の部屋で食べ、夜は、長男の家で自分で作った採りたての野菜と、息子達が定置網を入れてるので、生きた美味しい魚を、毎日欠かさずよくかんで、ゆっくり食べとります。

夜は孫娘と話すのも楽しみです。

体操は、親類のおばあちゃんに勧められ、十三年間続けとります。三分間堅い板の間に仰臥位になり、力いっぱい号令をかけながら手足を伸ばします。腰や肩が凝っている時に一番いいです、冬のどんな寒い日でも一遍もかかしたことがありません。お陰で腰も曲がりません。ゲートポールも、十年前より主人と一緒に初めました。八月六日、珠洲市の観光祭の夜は、飯田へ行つてちよんがり踊りも毎年踊つとります。

力いっぱい手足を伸ばし、野菜づくりりが、達者の秘訣と思つとります。



朝市は達達者の秘訣

珠洲市 澤田 キヨ 八十二歳

私の達者な訳は、二十歳で結婚してからずっと飯田の二、七の朝市には、かかさず野菜を売りに出る事です。

朝市の日は、午前三時の暗い内に起きて採りたての野菜を束ね、ネコ（一輪車）に乗せて正院から飯田までの往復を押して歩くがです。

行く途中、野々江町の昔からの友達と一緒にになり、朝市のいつもの決まった場所に家で作った小豆や、野菜、近所の人に頼まれた野菜を並べて売っています。

一人暮らしなので、家ではポツサリしていても朝市にさえ出れば、買いに来た人、売りに来た人に逢うて話も出来る楽しみがあり、ちっとも淋しいことはないです。

朝市で売っている獲れたての生きた魚や、家で作ったらん野菜等を買ひ、家に帰って新しいうちに料理して食べとります。

好きな物は、鯖や、鰻や、鰯の煮付けと野菜の酢の物で、毎日欠かしたことはありません。

若い時から、早寝早起きの癖がついとして、朝四時に起きて外に出るとすぐ気持ちが良い、朝市に並べる野菜を作るために畑仕事をするのが、毎日の楽しみです。

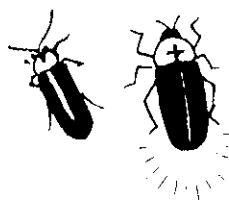
みになつとります。夜は早く、夕方七時になると寝てしまいます。

血圧は高めですが、足も腰も痛くなくこれと言った病気は一度もしたことはありません。以前一度腹をこわしたことがあり、それから毎日みこし草を煎じてのんどります。

風邪カゼ気になつても、薬なんか一斎のまづ早めに暖かくして床トコに入つて寝ると、次の日には治つてもとるがです。

じいちゃんは八年前に死んで、今は一人暮らしですが他所へ嫁いでいる娘が時々来ては、掃除や、畑仕事等手伝つてくれます。

これからも二、七の朝市を楽しみにして続けたいと思うとります。



九十年も生きたから
今は念仏三味

珠洲市 櫻井 ちよ 九十四歳

三崎に生まれ、三崎に育ち、今も三崎に住んでいます。若い時は踊りが好きで、寺家祭や、お盆の二十三夜踊りに、夜通し踊り明かしたもんです。

食事と言えば昔は、店もなく、家で取れた野菜や、ヨーゴ(夕顔)をあんかけや、おつゆにして食べました。たまに「鰯」鰯」と売りに来るのを買って食べるのが馳走で、麦ばっかりや、かじめを入れた御飯を食べました。

盆になれば、畑で採れた小麦でうどんを作って食べるので、盆が来るのが楽しみでした。

米や、麦の他に、畑で作る大豆や小豆、そら豆、えんどう、芋はみんな炊いて食べました。

大豆は、二斗も三斗も味噌にして、味噌汁が一番のご馳走でした。

今みたいに醤油もなかったので、味噌の溜りを醤油代わりに使いました。

昔は、盆や祭しか、うまいもんが食べられなかったけど、今は毎日まいもんを食べます。

朝から晩まで、鍛ばっかりふって働き、葉も菜草も飲んだことないけど、好き嫌いせずは何でも食べて来たので、達者なげろと思います。

九十年もおるげさかいに、生きていれば、何にでも出会います。良いこともあるし、悲しいこと聞く事もあります。これも仕方ないと思います。

今は、畑で念仏三味の日暮らしです。

子供に世話をしてもらっていることが、何よりの幸せと感謝して生きています。

私の健康法

珠洲市 天満 フデ 七十七歳



私は現在、七十七歳です。

若い頃は、朝四時に起きて畑をしてから、仕事に行き夜は縫い物等をしてよく働きました。今もお陰様で達者で病気一つしないので、天気の良い日は、草むしりをしたり、作物の成長を楽しみに、田圃や畑へ出ます。

これが健康の秘訣と言えるかもしれません。又、月一回のお寺のどうこう会も楽しみの一つで、そういう会に出れるのも健康なおかげだと思います。

沖へ出るのが楽しみ

内浦町 四方 勝二 七十六歳

私がこうして元気でおられるのは、毎日沖へ出ているからだと思えます。

マスや、いか釣りに北海道へ行くのをやめ、一人で沖へ出るようになってから十年程たちますが、どんなに寒い冬も四時に起きて出かけます。

寒い時期はよけい力がいって調子がいいです。

浮きにあたりを感じ「ドキドキ」したり、引きあげるとまでに引きが強いと「ドキツ」とし、「大きいかな、何かな」と魚一匹釣ってくるのが楽しみで続けます。

変った魚がとれるのも又楽しみです。

数年前、網にかかった、三十kgもあるおうようという鱈に似た魚がとれた時は驚きました。

又、沖で無線を使って仲間と連絡をとりあったり、陸でも釣ったとか、釣らんとか、若い人とさわいでおると、気が若かえりくよくよしている暇がありません。とりたての魚は、活きていて店に並んでいるものは、全々味が違い、そりやおいしいさかい。

これで酒が一杯飲めればいいと思うけど、酒は全くだめです。

まあ、食べるものは何でも嫌わんと食べることです。

若い頃からみると、油っこい物を食べなくなりました魚の油っこいものはいいのですが、肉は苦手です。

家内が亡くなつてから十年、一人で暮らしています。食事の事や、身のまわりの事も自分でしています。

近くに若いもんが住んでおり嫁さんは、私の好きなのを知っているのです、おかずを持って週に一〜二回程、きてくれます。

それから達者なのは、生活時間がだいたい決まっているからだと思えます。

子供達は、心配して沖へ行くなと言いますが、行かないでポーとしてもしょうがないし、自分では、沖へ行かんがになるとほって終わりやと思っているのです、これからも続けるつもりです。



木を植えるは、 子育ての如し

内浦町 土幸 政二 八十二歳

タバコが体に良くないと聞いたので、若い頃から二十本ずつ飲んでいたタバコをやめて十二年たちます。

三十歳に戦争で負傷した左手がきかないため十年前から、毎朝ラジオ体操をするようになりました。

今何よりも楽しいのは、暇を見て山に行き、木の手入れをすることです。

木が大きくなっていくのは、子供を育てているようにうれしいものです。

又山でみつけた姿の良い木を盆栽にして育てています。今百八十鉢の盆栽に水やりをするのが日課の一つで、生き甲斐となつています。

私の精神的支えは、人に指をさされないように、悪いことは一斎しないで、毎朝神仏に誓いをたてています。

年をとつてもなるだけ人の世話にならずに生きたいと思つています。

仕事を続けてはや六十年

内浦町 砂山 長政 八十二歳

若い頃から米屋につとめだし、現在も変わらず仕事を続けて六十年になります。

達者な秘訣の一つには、適度に仕事を続けることではないかと思ひます。職場まで歩いて約五分を一日に何回か往復しています。

動くことが、何よりの達者な秘訣だと思ひます。他にも、秘訣はあるように思ひますが、ちよつと言葉にあらわせません。

食事は、鰯や菜っぱなどあんまり好きではないですが魚や肉なら良く食べます。

一食に御飯なら二、三杯食べてしまいます。また、アルコールが好きで、昔はよく飲みましたが、今は体のために、一日一合程度におさえて飲んでいきます。

敬老会などに参加するのが好きで、集まりには、必ず顔を出しています。



早起きからはじまる さわやかな一日

内浦町 奥野 貞子 八十歳

私が、こうして健康でいられるのは、毎日、一生懸命働いているからだと思います。

特に病気らしい病気や、風邪すらひいた覚えがありません。自分でも達者だと思っています。

じっとしているのがいやで、暇があれば何かしています。

毎朝三時半に起きて自転車で、新聞配達をしています。その時には、飴玉を四、五個もって行って食べるのと元気ができて、朝から力がついてくるように思います。

また私は、三年程まえから、息子にすすめられ養命酒を飲んでいます。その他、静岡から、わざわざとりよせた緑茶を毎日たっぷり飲んでいきます。

高価なものですが大変おいしく、また健康にも役立っているように思います。養命酒も人によってあわない人もいるようですが、私には、ほんでようあつとるがでないかとおもいます。

食事ではいいもん（べんのもの）はあんまり好きでなく、食べていませんが、それがよいのではないかと 생각합니다。

それから酔の物を食べるようにしています。いいもん食べんと、よもないもん食べて、体を動かすことが達者でいられる理由だと思っています。



明るい毎日です

内浦町 西谷みつい 八十歳

「体のために気をつけていること」、うゝん何もなしわね。何食べてもおいしいし、薬も飲んだ事もない、これ、どうしようやね、死ぬこと知らん、分からん、どうやって死のうや、心配なくらいやわね。(笑い)

あのう、貧乏所帯やから忙して病氣しとられんげんね忙して、忙して、それから明るい生活を送らしてもらるとるさかい怒られた事もないし、怒った事もない、「ごはん食べんか、風呂入らんか、」って言うて、まあ一日おかし顔しとるなあという事もないし、ほんでこんなに長生き出来るんやろね。三十になる孫や、ごはんやおつゆ、よそつてくれたり、こんな年寄りいやがらんと大事にしてくれる。

氷見の子も温泉行って来んかって言って家内中で楽しんで来たわね、そやけど、大変な時代もあつたげね。

三十六歳で夫に死に別れ、子供二人とお腹にも一人いたんやわ、米もないし、着るものもない、戦争中でね、本当にひどい時に子供を生んで、どうにかして育てていかなならんと、一生懸命で血通つとるがかと思つたほど病氣なんかしとられんかってんわね。昔の事言うて……今は、畑へ行つて草むしりして、野菜作るが一番楽しみでね、作つた野菜持つて来て家に置けば、皆食べてく

れるが、それ喜びやわいね、三十分の時間も惜しいなあと思うと勿体なくて家に居られんわいね、それから、雑誌や新聞見るがも楽しみでね、これら皇室のが全部読んだ、美智子様が天皇陛下に選ばれて難儀した事も、また一冊買つてこな。

新聞には、可愛そうな事、沢山で神経がひどく痛むわね。何があつても自分で自分の心を守つていかなならんと思つとる。

私今までいろんな事あつたけど、心のもやもやなく、明るく、一日でも過ごしたいわね、ありがとう。



ぼちぼちと私働いています

内浦町 時長 みの 七十八歳

朝五時半に目覚めたら、まづ仏壇の水替えてそれが一日の始まりやわね。

庭掃くがから、便所の掃除も私の仕事でね、やっぱり動かれる間働かなと思つとる。

朝のコーヒ一杯おいしいわね、それから畑へ行くげんね、ぼちぼちと運動のために耕しているんな野菜作つて孫に送るの楽しみでね、これして、あれして、と寝とつてさんによ(計算)しとるわいね。(笑い)

夕方いつまでも畑に居ると、「あんまり頑張つたらんと、家へ早くまわらんかね。」と家の者が呼びびに来る事もあるし、無理せんさかい、寒なつたら風邪ひくくらいで、この年でも何も悪いとこないわ。

ただいつのまにか聲になつてしまつたけど。この前敬老の日やて、孫の嫁さんスカーフ送つてくれた、もつたいないね、寒なつたらかけてくれて言うてね。今度の十五日の敬老会によばれに行くがも楽しみにしとるわね、不動寺の公民館まで歩いていくんやわ。

別に長生きしようと思つて生きとるんじやないけど歳とつたら、自分の体、自分でなんし(管理)とらんと思つとる。この集落に七人居たが、自分一人になつたけどこれからもお天氣の時は外へ出るが楽しみに長生きしたいと思つとるわね。

たくさん動き、腹一杯食べ
そしてたっぷり寝ること

内浦町 裏 つさ 八十六歳

私は、とにかく若いころからよう動いてきました。

現在、娘と一緒にくらししており、したいことを好きなようにしています。

楽しみと言えば畑をすること。たまに弁当を持って一日中畑にすることもあります。じつとして、体が、体によくないので、よく体を動かしそして、よく食べるようにしています。食べるがは、本当に達者だと思ひます。(食欲がおとろえない)

話好きで腹の中になんにもためておきません。

地域の集まりなんかにも、顔をだすのが好きですが最近ではあんまり出ていません。

今年も大人の運動会を観に行こうと、娘に弁当をつくつてもらい準備しとつたんですが、連れの人が「こんな年とつとるがに行こうやかね。」と言つたもんで一人で行くがもなんやし、行きませんでした。

娘が何でも作つて食べさせてくれるので、嫌いな肉もいつのまにか食べてしまつていけるようです。

特に健康のために意識して気をつけていることはないんですが、知らない間に、たくさん動き、腹一杯食べ、たっぷり寝る毎日を過ごしています。

「私の健康法」をまとめてみると、健康になるための秘訣は、

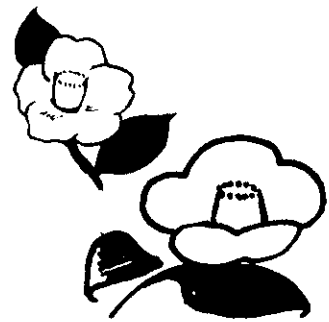
一、油や塩分を控えた食事

二、家の内や外で労をいとわず、無理せず体を動かすこと

三、気持ちを明るく保つこと

四、つくったり育てたりする楽しみを持ち、それを他人と分かつこと

の四点です。



食材そのものがおおいしく新鮮な魚や野菜を食べる際には、味付けが薄くなり、その結果、塩分摂取は少なくなります。また、質素な食事では油や塩分が少なくなります。料理の油や塩分は食事をおいしくする要素です。したがって新鮮なものを食べたり、食事を質素にすることは油や塩分摂取を少なくすることに良い方法です。歩く、走る、体操するなどのいわゆる運動も大切ですが、家事で小まめに体を動かすことが一番良い運動です。食事や運動で体を動かすだけでは健康な生活を送るためには不十分です。心を健康にすることが必要です。先の事、あとの事などよくよ悩まずに自分は恵まれていると信念し、明るくほがらかに過ごそうと決心することによって心は健康になります。

また生きる楽しみがなくては心身の健康を保ち続けることは不可能です。その楽しみは、物をつくったり、育てたりすることによる楽しみ（すなわち積極的に働きかけることを要する）でなくてはなりません。また、その楽しみが他人を喜ばすものでなければなりません。

この健康な老人の方々は、例えば、畑で作った野菜を家族や知り合いにあげたり、盆栽を育て近所の人と共にそれを楽しんでいます。趣味に楽しみを求めても良いのですが、どうやら仕事の中に楽しみがあれば無理せずそれを続けていくことが、高齢になっても健康を保つ一番良い方法のようです。

珠洲管内の健康老人の健康行動調査



この研究は、財団法人 大同生命厚生事業団からの「医療費を要しない老人の健康行動調査」の研究助成に負った。

珠洲管内の健康な老人の健康行動調査

(目的)

石川県下の70歳以上の老人医療受給者の8～11%は高齢になっても医療機関を受診していない(図1)。この医療機関を受診しない老人の中から健康な老人を選び、健康を保つには、バランスのとれた食事、適度な運動習慣と疲れすぎないように休養をとることが大切であると言われているが、実際に老人達がそのような生活習慣を行っているのか、また、それ以外に健康保持に必要な生活要素についても検討した。

(方法)

珠洲市・内浦町の75歳以上の老人医療受給者から、平成3年4月1日から平成4年3月31日までの間に医療機関を受診しなかった者185人を対象に、平成5年8月末に健康かどうか、また服薬や治療を受けていないかどうかを郵送アンケートで尋ねた。自分は健康であると思いい治療を受けていない者(健康老人77人)を選び、健康行動についてアンケート調査を行った。それらの健康老人の中から調査に同意した25人に身体所見上異常がないかどうかを確かめたのち、身長・体重・一日の歩数・血圧を測定した。また、国民栄養調査に準じて3日間の食事の面接聞き取り調査を行い、栄養素等摂取量を栄養管理システムナッツ(ヒューマンサイアンスラボラトリ、滋賀県長浜)を用いて算出した。また、各自の健康法や食生活、運動習慣、休養法、趣味、日常生活の楽しみ等について調査した。

(結果と考察)

平成3年度の75歳以上の無受診老人のうち99人は平成5年の8月末の調査時点においても医療機関を訪れていなかった(表1)が、その内健康でないと思っているにも関わらず治療を受けていない者が99人中22人もいた。このことは、無受診老人が必ずしも健康とは言えないことになる。老人の無受診を奨励している市町村があるが(例えば、無受診者を表彰したり記念品を贈呈している)、医療機関を受診しない老人の中に体調が悪くても医療機関へ行きたがらない老人がいることに留意すべきである。

回答した77人の健康老人のアンケート結果をまとめると(表2)、体に気を付けたり、食べ過ぎないように、また体を動かすように意識している者が多かった。しかし、毎年基本検診(がん検診)を受けているのかとの質問に対してわずか30

%（12%）の者が受けていると答えていることから、まだ住民に健康を守るために検診が大切であるとの考えが普及徹底していないことが良く分かった。また、健康な老人には既往歴のない者ばかりでなく、過去に病気にかかった者もあることが判明した。

面接調査を行った25人の健康老人には身体所見において問題は認められなかった。対象者は平均84歳の高齢にも関わらず、血圧は正常域にあった。また、以外にも男性の46%は喫煙していたが、一日に19本と喫煙量は多くはなかった。女性はすべて、喫煙も飲酒の習慣もなかった（表3）。健康老人は、カルシウムと鉄の摂取は少し足りなかったが、エネルギー、タンパク質やビタミン類については充足していた（図2）。食品群別摂取量調査結果から健康老人は、珠洲管内の一般住民と比べて油脂類や肉類の摂取は少なく、脂肪からのエネルギー摂取は15.1%と珠洲管内の一般住民の22.6%より7%も少ないことが（表4）、また、食塩摂取は45%も少ないことが判明した（図2）。したがって、健康な老人の食事の特徴は減塩の低脂肪食と言えた。しかし、老人自身は特に肉食や塩分摂取を控えているわけでもなく（表5）、これは調理担当者（妻や嫁）が塩分や脂肪を控えながら食事の内容に気を付けていることによると考えられた。運動をしているのかとの質問には、わずか40%の老人が肯定していたが（表5）、よく体を動かしていると100%の者が考えていることから（表2）、日常生活において特に歩く、走る、あるいは体操をする等の運動ではなく、生活活動（家事、畑仕事、あるいは趣味）の中で、小まめに体を動かすようにしていると判断された。食事に気を付けること、体をよく動かすことや睡眠を充分にとる等に加えて、独自の健康法として老人達が話したことは、自分の好きなことをする、友人と話すことや気持ちを若く持つこと等であった（表6）。このことから、食生活、運動や休養習慣で身体の健康管理に努めるのみならず、老人達が精神の健康（メンタル）を保つよう努めていることが伺えた。実際、面接からすべて健康老人は積極的に日々を生きている“根アカ”な性格であるという印象を受けた。また、健康老人のほとんど（25人中21人）は、現在も仕事をしていた（表7）が、老人達は生活費を稼ぐというよりもむしろ仕事をすることを楽しんでいた。老人が語る健康法の中にもよく働くことがあり、仕事をすることで社会参加を果たすことが生きがいの一つとなっているようだ。