

子供や孫の出世が楽しみ	土幸 政二 (内浦町)	11
風邪一つひかん孫ばばゆずりの達者でナ	奥野 貞子 (内浦町)	11
釣りは私の健康づくり	匿名 (内浦町)	11
達者には心が一番です	西谷みつい (内浦町)	12
しつかりした爺ちゃんでした	宮脇 千鳥 (珠洲市)	13
「人の世話にはなられん」ととに角よく歩いていました	山口 力一 (珠洲市)	14
母は大往生やったと思います	桜井 ふみ (三崎町)	15
良い人生だったと思います	藤野 治子 (珠洲市)	16
マイペースの生活でした	井上精吾家族 (珠洲市)	16
「友との語らい」が健康の秘訣でした	安用寺充代 (珠洲市)	17
よく動き、よく働き、よく食べる人でした	直川きよ糸 (内浦町)	18
あとがき		19
健康談話の訪問スタッフ		22

目は薄なつたけど、何処も悪ないし、
まだ居られるやろ

珠洲市

友貞幸治

九十一歳

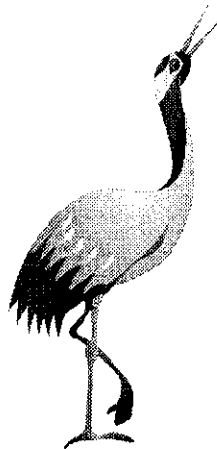
5年前と余計変わっておらんわね。歩くときとちよつとちきうのう（疲れる）なるけど。目見えんがになつたら少し都合悪いわ、耳遠うても、目見えりやそうでもないけど。2、3年前に山で蜂に刺されてから段々と見えんようになって、婆さんの顔も薄うなつて調子も悪なつたわね。床から起きて座つてご飯食べたら、何もせんと、ころがつておるわね。寝たり、起きたりしてただけやわ。仕事が無いさかい。縄でも編めばいいげけど、たいそうやし、目に応うた何かしようとしても出来ん。5年前は、稲刈つたり、山の下草刈つたり、ついこの間まで、風呂のたきぎ作りをしとつたけど、今では、割られん。力無いがになつたわね。運動は、ちよつとだけ、家の前をフラツと歩いたり、土間の椅子に腰掛けて、体操したりするだけや。邪魔くさかつたらせんげね。

婆ちゃんが「トイレも行かれんがになつたらどうするげね。散歩してくるけ。」と手を引っ張るげけど、自分で歩かれんがじやないし、自分で歩くげね。何時も寝ぶつとると言われるけど、転がつて目つぶつて居るだけや。夜も昼も無い位寝とるけど、ぐっすり寝たという事は無いわね。自分が仕事もせんがにくたつて（喋つて）、人の邪魔になるさかい黙つとるげわ。家の者も忙しがつて家におらんし。淋しなつたら、子供の時の歌や若い時の流行歌をでつかい声で歌とるげわ。頭はまだしつかりしとる。

この間、2カ月前に飯田の和嶋先生や松波の先生に挨拶にい

つて来たわ。家の古文書を調べて貰うたがに、長いこと挨拶しとらんし、行かにかきかれませんつて言うて、婆さんと一緒に行って来たげわ。死なん間に一遍挨拶しに行かなあと思つたげわ。ほんで何時死んでもだいいない。

5年前は、いきじ（力）あつたけど、今じゃ早よ死なにや後に迷惑で。目も薄いし、耳も遠いし、婆さんより先に死なにや、今じゃ長いことくらえられんで、1、2回もらしたこともある。子供にも厄介やしね。今薬は飲んどるけど、何の薬か解からん。飲んでも、飲まんでも一緒やね。今でも病気が無いげわ。長生きながは、よけい病気がせんさかいやね。家も3回焼けたけど、先祖のお陰で命助けてもろたが、何時も神仏を大事にしてきたさかいやろ。「神様大事、仏様大事」と何時もかんでも言うてる。そのお陰で長生きも出来るげわ。今のところ、何処も悪いとこ無いし、まだ娑婆に居られるやろ。



食事は決めた量で

珠洲市

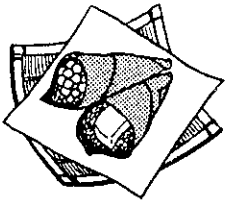
山根義男

八十七歳

朝起きて、炬燵こたつのスイッチを入れたり、ストーブを点けたりするのが冬の仕事やね。後は一日炬燵こたつに座っていることが多いわね。横にもなったり、起きてもみたり、テレビも見たりして過ごして居るわね。今年の春芋はるいもを植えたけど、秋の掘る頃に入院しとったので、子供に起こしてもらった。今では、力も無くなり、鋏くわも持てんから、畑仕事も出来んわね。前は、気の合った友達と話しをするのが楽しみやったが、死んだりして、友達も少なくなつた……。

ここは、前の家と違って集落から遠なつたから、あんまり人に会わんがになつたわ。春になると、田圃たんぼしに人も上がってくるけれど……。

今は、健康のため、少し外の空気も吸うた方が良いと家族に勧められて、週三回デイサービスに行つとるけど、在所の人も居るし、顔見知りになつた人も居るわね。以前寺の下で暮らして居た時は、よくお参りに行つたけど、今は、遠いので行かれんようになつた。今年は一回行ってきたかな。健康には特別気を付けていることは無いが、食事は、量を決めて、決めた量だけ食べとるわね。



寂ほどこい所ないね

珠洲市

乙丸久作

九十歳

三年前よりベットの生活となり、自分では全く動けなくなりました。体は変わりりましたが、根性だけは変わっていません。楽しみは、曾孫五人いて、その子達に刺身やカレー、茶碗蒸しちawanjishi等食べさせるのが楽しみです。自分のことよりも、孫達の買い物をしてこいと母ちゃん(嫁さん)に言っています。ベットの上では、手、足を動かすことはしていません。嫁さん曰く「だから余計動かんがになつてしまつた。」と。いつも枕元にあるラジオを入れて懐かしい歌を聴いています。あんまり声を出して歌うことはせんわ。歌えんわきや……。

ベットの生活になつても、風邪一つ引かんわ。自分としては、熱が出ようが、食欲が落ちようが「子供が良いがにしてくれる、家ほど良いもんはないわ。」

婆さんが亡くなって三十一年経つたが、その間神仏を大事にして来ました。粗末には出来んわ。寺の世話、宮の世話をよくして来ました。神仏の供え物は、人の貰い物でなく、自分で用意をし、自分から求めるものと思ひます。信仰の無い者は、だつちゃん(駄目や)。

寝たきりになつても朝夕神仏に感謝し、お祈りをしています。

のんびりと生活しています

珠洲市

吉田庄吉

八十三歳

私は、ここ何十年、病気に罹ったことはありません。風邪引いたことも無いし、熱が出た事も無い、胸や胃が痛いと言うことも無いし、一度も薬が飲んだことが有りません。自分でも一寸不思議です。だからと言って、特別健康のために歩いたり、食べ物に気を付けたりはしません。歩くのは、何か用事があったり、仕事に行ったりする時くらいです。何も無い時は、寝ころがってテレビ見て過ごしています。食事もあれ食べたい、これ食べたいと言うことは無く、有る物を食べています。好き嫌いが無いので、何でも食べます。三度三度の食事は、きちんと摂っています。味噌汁は大好きで、毎食食べます。特に魚や、海藻の味噌汁が好物です。

体は、段々自由がきかなくなつて来たなどと感じています。二、三年前までは、スースーと歩いていたが、今は思うように歩けなくなつて来ました。目はまだ細かい字は眼鏡を掛ければ見えるし、歩けないということもないが、少しずつ見えにくくなつてきています。歳も歳ですしね。

今は特に悪いところも無いし、心配ごともなく、近くに住む子供や孫が遊びに来たり、仕事を手伝つてくれます。のんびりと夫婦二人で畑したり、田圃したりして暮らしています。今八十三歳やけど、九十歳までは生きるやろうと自分で思つとりません。

三度の御飯をしつかり食べ、 体を動かしています

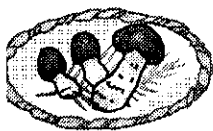
珠洲市

天満フア

八十二歳

気を付けるといっても、三度のご飯を食べているだけです。何処でも悪けりや何やけど、何処も悪ないさかい、ご飯は美味しいです。好き嫌いはありません。ご飯は一せんに決めています。畑仕事をするのが楽しみで、馬鈴薯を主に作っています。畑と田圃を少し回つて来て、家の周りの草少しむしつとると、すぐに時間が過ぎてしまいます。それが歩く運動になつています。

歳いったら、仕事は、はか(手際良く)いけません。去年までは、朝飯前に一仕事したけど、今年朝は仕事に出ません。朝起きて、顔洗つて、ご飯食べて、ゴミの日ならゴミ出したり、洗濯したりします。これしろ、あれしろと言われるとたいそう(疲れる)やけれど、家族は、何も言わないので、自分の好きなことして、体動かしています。御飯を食べた後、何でも間食するのが、一番体には悪いと思います。私は、食事をしっかりと食べてほとんど間食しません。田圃にでも出る時には鉛の一つも頼張りますが、後は間食てがはしません。家で使う味噌は、家で作りませんが、塩は昔の半分にして、豆一升、麴一升、塩五合の薄味にしています。



野菜づくりを樂しみに

珠洲市

澤田キヨ

八十七歳

自分の体は、何も気にしとらんでも、達者やなあと思うわね。八十五歳位まで朝市に行っておったが、今で年いっとるさかいに朝市には行かん。病気で止めたがでないし、畑仕事はずっと続けとる。午前中は十一時半頃まで山の方の畑へ歩いて行って野菜を見て来る。昼からは一時間程、近くの浜の方の畑を見てくる。足腰痛くないし、足が速いさけ、ちよこちよここと行くわけ。歩きやよけ汗出るわね。疲れりや休んでは、畑へ歩いて行くげわ。娘と協力して、畑仕事しとるけど、野菜が大きくなつとるかなあと思つて見に行くのが樂しみや。大根こいで来ても、菜っぱまでみんな食べる。菜っぱは、湯がいて、人参も入れたり糠漬けにでもして食べる。食事がおいしいさかいに良いわね。三度三度きちんと食べるわね。ご飯はカラッと一ぜん食べるわね。他かのもん食べんでもご飯だけはちゃんと(きちんと)食べにやだめやね。肉は食べんけど、魚をちよこつと食べるね。鯛と鯖の煮付けが好きやわ。野菜も沢山食べるけど、味噌汁はたいがい食べるね。水はちよこつとしか入れんと、大根やら人参やら、牛蒡やら何でも入れるげわ。

若い時からの早寝早起きの習慣は、今も変わらんわ。朝の六時には起きるし、夜の七時になると寝てしまう。毎日いっしょやね、何処もわるないわね。去年やったか、ご飯が進まんで一回病院に行つたがすぐ良くなつたわね。ずっと続けて薬草茶(みこし草)飲んどるわね。隣町へ嫁いだ娘も、時々手伝いに来てくれているわね。これからも、樂しみながら野菜作りを続けようと思つとるげんわ。



今も太陽と共に生活をしています

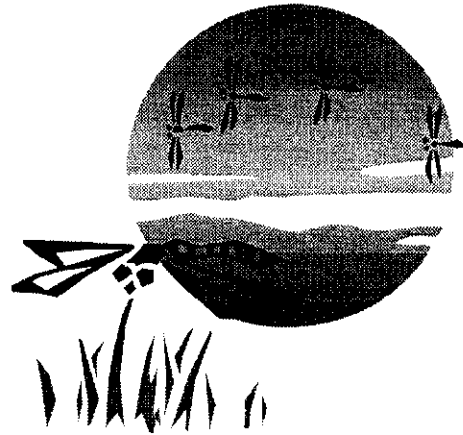
珠洲市 向 伝吉 八十三歳

四月から十月まで、七ヶ月の間、朝目が覚めると先ず、きれいな空気を吸って沖へ船を漕ぎ出すのがなによりの楽しみです。健康と言えば、五十歳頃孫が生まれてからは、酒もたばこも止め、それ以来のんでおらんことと、朝起きてから晩寝るまで、あんまり昼寝がもせんと体を動かして来たことやね。今でも家に使う分の豆、小豆は全部家内と二人で、作っています。今でも田圃を作り、耕耘機も動かしています。

健康法と言っても、何も特別これといった事はしていませんが、食べ過ぎや間食はあんまりしません。間食は、体にとつてあんまり良くないもんやね、間食をすると体調が悪くなるような気がするね。食事は、獲れたての魚と、畑から取ってきた新しい野菜を食べるのが一番のご馳走です。新しい魚は、毎日欠かしたことは無いです。家内は、嫁に来てこの方昼寝がもしたことはないし、働きづめやけどここが悪い、あつこが悪いと言ったことはありませんでした。でも、近頃腰が痛いと言うようになりました。

いまは、金沢に居る孫と合うのが楽しみで、この間も二人で金沢の孫のところへ連れていってもらいました。孫は親が二人とも働いていたので、畑や田圃をしながら、世話をして来たせいか、遊びに行くのが喜んでくれます。

今は、何よりも早く春の来るのを楽しみにして、一冬かけて網つくりをして、沖へ出たいと思っています。少しでも若い者の役に立つようにしたいと思っています。



やっぱり力一杯手足を伸ばし 野菜づくりをしています

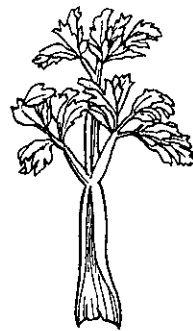
珠洲市 角 すす 八十三歳

確か五年程前に春田さんと一緒に来てくださったから、老人会等に行ったりしたときは、お会い出来るのではないかと何時も思っております。あれからも何処も悪いところはないのですが耳が遠くなりました。老人会の役は辞めました、今でも行つてみんなと会うことを楽しみにしております。

四人の息子達が縫製会社を建てて家族みんながそこで働いておりますので、私もそこで糸切りをして働いて、手間をもうとります。働いて手間を貰うのが楽しみです。忙しくて友人へもなかなか手紙も出せませんが、年賀状は楽しみにして待っているというので、これから書こうと思っております。

去年までは、鳥川の上畑まで三十分程歩いて行っていました。今では歩いていると時間がかかるので息子の自動車に送つて貰っています。一働きして、時間になったら迎えに来てもらつています。豆、小豆の外にも、ジャガイモ、玉葱、大根、白菜、茄子に瓜、西瓜等、四軒して食べるだけは作つとります。味噌は前に作ったのが瓶にまだあるので、作つていません。食事は、朝はパン、牛乳、コーヒールを食べています。長男の家で食べていますが、ご馳走は沢山で食べきれない程作つてもらっています。毎日感謝しながら良く噛んで、ゆつくり味わつて頂いています。自分の健康法は、三分間整い板の間に仰臥位になつて、力一杯手足を伸ばす事です。二十年近く続けていますが、お陰で今でも腰は曲がりません。又、従兄弟から二十年前に朝鮮人参酒を貰められて、朝鮮人参の苗を貰いました。

それからずーと、朝鮮人参を栽培し、その人参で酒を作り毎日一杯一杯飲みます。息子達は、婆ちゃんの達者ながは、人参酒と板の間の背伸びのお陰だと言つとります。朝のお勤めは忘れても、背伸びと人参酒は忘れるなど言つとります。これからも、今までのように力一杯手足を伸ばし、野菜づくりをして、朝鮮人参酒を飲もうと思つとります。今は、みなさんに朝鮮人参の苗を作つて裾分けするのも楽しみの一つとなっております。



長いこと生きると悲しい ことにも出会わにやならんね

珠洲市 表きつき 八十六歳

今年9月、看取^{みと}って貰^{もら}おうと思^{おも}っていた父ちゃん(長男)が自分を置いて、つかつかと行^いってしもうたので、あまりの悲しさに今も涙の乾^{かわ}く時^{とき}がないがです。父ちゃんは何時も「ばあちゃん、此処直^{ただ}しておいたぞ、あっここうして直^{ただ}すぞ」と婆^{ばあ}様^{さま}を喜^{よろこ}ばせてくれました。「勿^な体^{たい}ない、ありがと！ありがと！」と手を合^あわせておりました。まさか自分が早^{はや}よう行^いこうとは思^{おも}うてもおらなんだろうに、本^{ほん}当^{とう}に長^{なが}生^{せい}きすれば悲^{かな}しいことにも出^で合^あわにやならん、かわい^{かわ}いことやわね。父^ちちゃん^ちは、自^じ分^{ぶん}が治^ちられんと思^{おも}うたのか、母^{はは}ちゃん^ち(嫁^{よめ}さん)に「婆^{ばあ}ちゃん^ち頼^{たの}む」と頼^{たの}んでおったそうです。

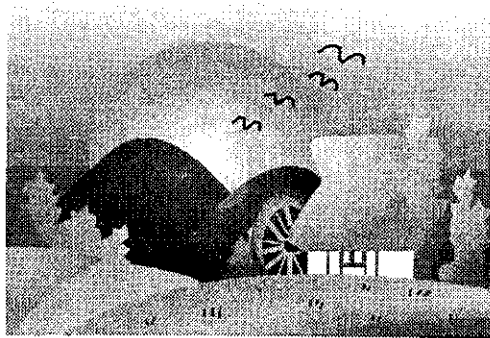
何時も畑^{はたけ}で仕^し事^{ごと}をしてい^いると、父^ちちゃん^ちが来^きては、おぼ^おた^たい(重^{おも}い)物^{もの}はみ^みんなト^トラ^ラク^クに運^運んでく^くれたげ^げね。毎^{まい}日^{にち}お天^{あま}道^{みち}様^{さま}の下^{した}で畑^{はたけ}仕^し事^{ごと}をするのが楽^{らく}しみで^でした。これ^{これ}から運^運んでく^くれる父^ちちゃん^ちもお^おらんがにな^なったし、畑^{はたけ}もおか^かね(止^とめる)ならんやろうと思^{おも}うと^とるわね。

達^{たつ}者^{もの}に一番^{いちばん}は、体^{てい}をよく動^{うご}かすこと^{こと}やと思^{おも}うと、畑^{はたけ}をおこ^こうかどうしようか、まだ迷^{まよ}うと^とるわね。

自^じ分^{ぶん}の健^{けん}康^{こう}は、人^{ひと}の事^{こと}を何^{なに}やか^かんや気^きにせ^せん事^{こと}と、世^よ間^{かん}の事^{こと}は言^いわ^わないこと^{こと}です。そうす^すりや腹^{はら}も立^たたんし、のんび^んりでき^きます。人^{ひと}にはみ^みんなそ^それぞ^ぞれ良^よいところ^{ところ}が沢^{たく}山^{さん}有^あります。昔^{むかし}の人^{ひと}を尊^{そん}重^{じゆう}すること^{こと}も大^{だい}事^じな^なこと^{こと}やと

思^{おも}うて^てい^います。近^{ちか}所^{ところ}の年^{とし}寄^より達^{たち}も、「父^ちちゃん^ちがお^おらんがにな^なって悲^{かな}しいが婆^{ばあ}ちゃん^ちだけ^{だけ}で^でないわ、お等^おち(私^{わたし}等^ら)も寂^{さび}しい

こっちやわけ」と言^いって^てく^くれ^れて^てお^おり^りま^ます。
これ^{これ}から^{から}も近^{ちか}所^{ところ}のお年^{とし}寄^よりと一^{いっ}緒^{しょ}に老^{らう}人^{じん}会^{かい}にい^いって、何^{なに}でも教^{おし}えて^ても^もら^らお^おうと思^{おも}うて^てい^いま^ます。今^{いま}は、孫^{まご}達^{たち}を^を楽^{らく}し^しみに^に生^{せい}きて^てお^おり^りま^ます。



健康の基本は 食生活と運動から

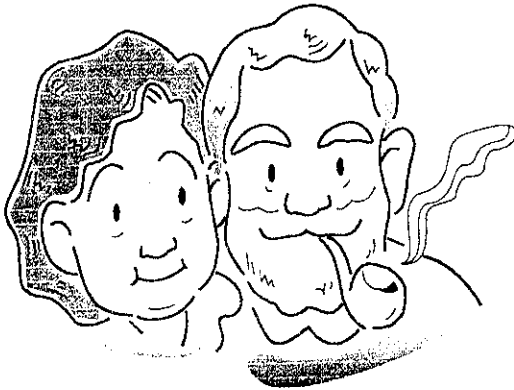
珠洲市 宗田宗一 八十四歳

健康のために特別なことは何もしていかないけれども、若い時から好き嫌い無く何でも食べてきたことではないかと思つています。

今でも食卓に出された料理は、みんな戴いています。何時も腹八分目に戴きます。健康は親譲りもあるが、何よりも食事が大事だと思つております。少々体調が悪い時があつても、きちんと食事をとり、体を休めているとほとんど回復します。これも若いときから、運動の選手として体を鍛えてきたお陰だと思つています。今は運動らしい運動はしていません。暖かい日は外に出て日光浴をしたり、家の周りを歩きます。また、春になると畑や家の周りの草むしりをして体を動かすように努力しています。

今まで病氣をして薬を飲んだことはあまりありません。毎日お茶代わりに自家製の薬草茶(陰干しの紫蘇の葉、十葉、杉菜、熊笹、柿の葉、銀杏の葉、花梨)を土瓶に沸かしておいて飲んでいきます。この薬草茶を飲み始めて二十年余りになります。あまり風邪を引かないのもこの薬草茶のお陰ではないかと思つていきます。お酒を一日一合程飲んでいますが、体に悪い程飲むことはありません。

楽しみながら飲んでいきます。



書とまえて台つて

珠洲市

米田保作

八十八歳

去年までは、山仕事にちよこちよこ行って、手の届くところの木の枝打ちもしたり、やわやわと単車にも乗って、飯田の街へも用事にも出かけたりもしていました。自分の山のご真ん中に道が付くことになった。植林もして、世話もしてどうにかやれやれと思つたところのことだ。……。

公の事で仕方ないけれど……。それから何となく気持ちが悪くなつて、体もいくらか調子が悪くなつて、山には出かけなくなりました。

若い時から、寝ていても、足がいきつて、熱くて眠れない癖があつたけ……。この八月に暑いので布団から足を出していたら、寝台から落ちてしもうて、上がろうとしても上がれず、痛いもなんも分からんがになり、お医者さんに来てもらいました。それから、熱も出たりして、歩くことも不自由になりました。こんな体になつて、一月位は、新聞もテレビもあんまり見たいと思わなくなり、食欲も無くなりました。今は、こういう不自由な体やから、倒れないように気を付けています。

毎晩、仏様へのお参りは欠かさぬようにしています。みなさんから、毎日五十歩でも歩けと言われ、足に負担が掛からないように、七十五キログラムの体重を十キログラム程減らそうと思つて、食べない訳にはいかないし、体重を減らすことは、難しいことですね。肉類はあんまり食べないが、魚は、毎日でも、刺身、なます、団子汁などして、食べたいものを食べています。牛乳も毎朝コップ一杯温めて飲んでいます。漬け物も大好きで今の時期だと、麴漬けがおいしい。妻は、腰を痛めているが、食事作りを頑張つてくれており、感謝しています。「無

理をしないこと」が長生きの秘訣と思つています。



米屋の仕事が達者な秘訣

内浦町

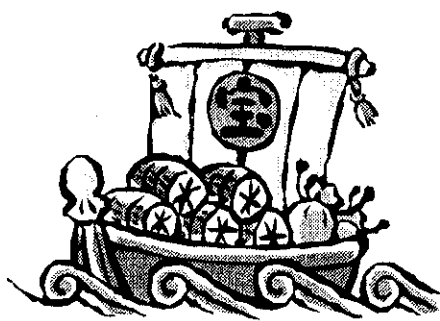
砂山長政

八十七歳

今も特に変わりなくやわやわとなんとかやっとなるわね。気がつけると事なんもない。なんも出来んなね。

毎朝五時か六時頃に起きて一仕事して、ほれから御飯食べて仕事に行つての繰り返しやわね。食事はすかんが(嫌いな物)もあるけど、出されればなんでも食べるわね。ほんなに沢山は食べられんがになつたけど、ご飯は大きい茶碗に一杯ぐらい、たまにおかわりしたりもするわね。お酒も好きで前はよう飲んどつたけど、今は毎日コップ一杯に決めて飲んどるわね。

一年に一度の敬老会にいくのも楽しみやわね。なんもせんと座つとるだけねんけど、歌聞いたり、踊り見たりするだけではないげんわ。動いたり、仕事続けられるがや達者な秘訣ても変わらんね。



子供や孫の出世が楽しみ

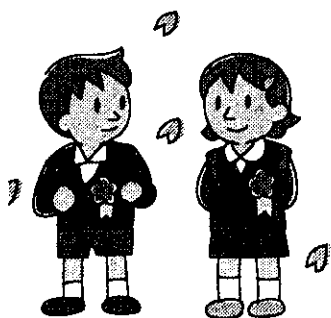
内浦町

土幸 政二

八十七歳

杜^{とくじ}氏を二十年務めた後、毎朝早起きして、田んぼの草取りして、山へ行つとつた。そんな仕事を四十年やつたわね。杜氏より長いわね。山で気に入つた木を盆栽にして育てたり、木が育つが見るがや楽しみやつた。何より体動かす事が好きやつたわね。二・三年前から、体の都合が悪くなつて自由やきかんがになつてしまいました。外へもほとんど出んがになつてしまつたね。

盆栽の手入れもあんまりできんがや気がかりやけど、でっかい二十五年以上もたつとる自慢の盆栽は、息子や親戚が持つて行つて世話してくれておるわね。家の玄関のところに飾つとるげんとね。それやつたらなんも惜しいことないわね。今は、無理なことはせんようにして過ごす事やね。子供や孫が出世するがや楽しみやわね。



風邪一つひかん孫ばばゆずりの達者です

内浦町 奥野貞子 八十五歳

今年の五月に家の中でかやって（転んで）骨折して2ヶ月ほど入院したけど、今じゃ何もいらない（痛くない）わね。手術した足やなんもいらないけど、無理して歩くと、よのどこ痛いわけ。ほんでも、血圧も何も高くないし、どこもなっとないわね。たいそなことは全然ないわけ。畑仕事もどんだけでもできるわね。新聞配達のこと、5年ほど前にやめてしもたけど、今も、なんべんでも外にでて自転車に乗ったり一日一〜二時間は用事なくても老人車おして歩いとらんわね。ちんとしとられん性ねんわね。

若いときから、あんまり魚とか肉とか良いものたべんげんわね。みそ汁もなんもたべん。今もご飯軽く一膳程度食べるだけで、黄粉かけたり、酢の物や漬け物食べておりんわね。あと口寂しいときのど飴とか、ほんなふうなあめ玉なめておりんわけ（一日一〇〜二〇粒）。飴なかったら寂しいわね。お菓子みたいな上品なものはたべんげんわ。よう動いとるわりに、食べる量やすくないと思っとるね。

戦争の時分は、ここに二〇人ぐらい住んどったときもあつたが、重たいがつかいでは、歩いとつたわ。このうちに嫁にきてから、四人の子供生んだだけで、あとなんも病いしたことはない。風邪ひとつひかん、まんてだら（馬鹿）と一緒やわね。腹いとなつたこともないげんわ。

「井戸水汲んできてわ、お茶を沢山飲んどるわね。」お茶も健康に良いような気がするね。

釣りは私の健康づくり

内浦町 八十二歳

5年前と何も変わつたらんわけ。今も毎朝三時か四時に起きては沖に出とるね。暑い日も寒い日もほとんど毎日いっとる。忙しいわけ。若い人達に混じって、魚どんだけ釣ったとか、世間話したりするのが楽しいね。釣った魚を刺身にして子供や孫達に食べさせるのも楽しみや。たまに、娘に言われてカラオケ行ったりもする。歌うがは、あんまり得意じゃないけど、うたり、人の歌聞いたりするのは楽しいわけ。

妻が亡くなって早十三年経った。自分のことは自分でせんにやと思つて、洗濯したり、毎度の食事も自分で作つとる。菜っぱや大根を酢の物とかにして、よう食べるし、たまに子供らちや持つてくる、カレーやシチューも食べる。たばこは吸わず、酒はたまに養命酒を飲む程度でほとんど飲まない。牛乳は、毎日一本飲んどるし、子供等がつんできた薬草も毎日煎じて飲んどらんわね。特別な事は、何もしとらんけど、怒らず、くよくよせず、気持ち明るく持つて、毎日過ごしてとるね。娘に「テレビでゆうとつた『釣りは一生あきない』って言葉だが、お父ちゃんにびつたりやわね。」と言われたわけ。



達者には心が一番です

内浦町

西谷みつい

八十八歳

幸せやわ、家族みんなに囲まれて何より、幸せ者です。私より困っとる人は、どれだけおつてか、上見りやきりない、下見りやきりない。ここ（胸を指さし）が一番やね。心を明るく。私の仕事は、毎日朝晩仏様、神様にお参りすること。これ私の仕事やね。

おら、爺ちゃんが連れて来たった（持つて来たった）仏様が家におらしてのげけど。仏様のお姿をしておいでるさかいに。三べん（回）お参りをして「どこにおらしたんですか。」とお尋ねしています。爺ちゃんや死ぬ頃になつてから、世話したった山の材木やどんどん売れるがになり、「仏様のおかげかな。」と言うとつた。私もそれ聞いていたので、お花やらお供えしています。お陰で家族みんな健康になつた。去年仏壇も新しいが入れました。これでなんも何事もなければいいなあどねごとり（願つて）ます。家の中丸くやつていくがが一番の願いです。私は、体どこも内の方は悪いとこない。血圧もなげにや（高くない）、目のもうた（回る）こともなげにや、パンパンやね。親も達者やった。これ胃腸が丈夫なげね。ほんでも若いとき体使たげぞ。山から木かづくが仕事。道のガタガタのとこ、重たいがかんで（かついで）歩いたが、今だに元氣やがね。ここの舅さんに、「おらあねま（嫁）、あんま（息子）より力ある。」と言われくらいやつたね。

今も、ちよっこし運動もせんにやと思つて、家の周りの草むしつたり外へ遊びにも出とる。自分の脱いだかも洗濯したりしとる。自分のことは自分でせんにや。それと部屋入つて、目薬

一日六回さいて、寝るが仕事。どんだけ寝ても寝られる。食べるが面白い。どうしよか弱つたわ。（笑い）夏も冬も関係なくいつ食べてもおいしいわね。食事の時間になつたら「ご飯やぞ」てみんなが呼んでくれる。ごはんもおかずもたっぷり食べさせてもろて。幸せやわ。食べもん一日に赤、黄、緑三品食べれば、お医者さんの薬いらんがになつとる。私ら三度みそ汁食べる。みそ汁食べるが大事やね。

豆類は体に良いよ。外国人は、パンと牛乳と卵食べて、お米なんて食べん。日本人でも、横着してパン食べたり牛乳飲んで、お米食べんとおると、病氣しやすいやと思つたわ。年とつたら死ぬが楽しみになつてきた。長生きして迷惑なくらいや。コロツと死なにや、家族の者に迷惑やとそれだけ思つとる。死ぬがになつたら、なおしていらん。ほんで、コロコロと死んで行かれりや幸せ。京都行けばコロツと死ぬがに頼むとこ、お願いするとこあるげんと。そこ行つて頼んでよか。死ぬまで見てくれる年寄りの病院もあるらしい。ほんな病院行きたいなあ。（笑い）（一寸間をおいて）ほんどけ、役場から来たが、はや、六年も経つたかね。私の写真撮つたがね。年寄り達に、こんな私みたい話するもんおらんわ。（笑い）私、頭刈りに行くと、美容師さんから、「あんた普通の年寄りと違う。何でも知つとる」と言われるげよ。（笑い）みんな健康で居られるのがなにより有りがたいわ。何より健康が一番やね。



すっかりした爺ちゃんでした

珠洲市

宮脇千鳥

爺ちゃん（菊太郎）が亡くなったのは、百四歳の誕生日に当たる十二月十三日に二十日程前でした。お医者さんからは、喉に痰が詰まるかもしれないと言われていました。浮腫が少し有りましたが、床ずれなどもなく、痛がることもあまり有りませんでした。夏風邪を引いて少し臍腫としたこともありましたが、治りました。

元気な人ですが、治ってなげね。私に「仕事に行かんが」と話すようになってきたつたし、これなら仕事に行ってもいいなあと思つたので、行くことにしました。十一月も一寸風邪を引き、薬を三日程飲んで治りました。お風呂は父ちゃん（爺ちゃんの長男）が三日に一回は一緒に入っておつたつたわね。足が、けつくんけつくんとして歩かれなくなり、部屋に食事を運ぶようになつたのは一月程もあつたかね。それでも、ちゃんとベッドに座つて食事したつたげね。お粥さんなら、上手に食べたつたわね。出来るだけ柔らかいがと思ひ、魚でも煮たりしました元気な時はカレーライスが好きで喜んで食べたつたわね。ほやけど、量は腹八分目を自分で守つたつたね。水も飲めば出るさかいにと加減したつたしね。あんなことは、見習わにやならんわね。

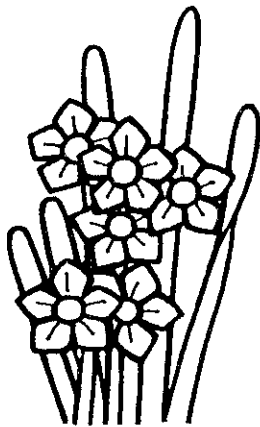
亡くなる十日程前だつたと思ひけど、何時もと少し様子が変だつたので、お医者さんに来てもらいました。本当に手の掛かつたのは十日程やつたね。仕事から帰つて来ると、何時もなら「おー、来たか」と言うてはおつたつた。亡くなる頃には「遅いわいやい」と待つておつたつたね。若い時から考ふる事も鋭

かつたし、すっかりした爺ちゃんでした。

爺ちゃんの一歩の自慢は、自分が元氣だつたということでした。医者へ行つたのは腰が痛かつた時と足に釘刺さつた時だけで、その他は病院へは行きませんでした。

爺ちゃんは若いとき酒づくりに行つていましたが、余計な酒も飲まなかつたです。「飲みにかかつたら誰にも負けん」と言つていました。でも「そんなことではない、体の為に飲み過ぎてはいけない。」ということを書いていました。

九十過ぎてからでも、自分で選挙に行つていました。本当に氣持ちの確かな爺ちゃんでした。



「人の世話にはなられん」と鬼に角

よく歩いていました

珠洲市

山口力一

父の山口重太郎は、平成七年の一月二十日頃風邪で体調を崩し、十日程家でぶらぶらしていたが、三、四日床に着いただけで、九十歳で亡くなりました。何時も家から海岸まで歩き、町の停留所を廻って家に帰って来るのが日課でした。「歩くことが達者の元や」と事故で不自由となった体もいとわず杖を突きながら毎日三十分かけて歩いていました。海を見に行くことがなによりも楽しみだったようです。その内、だんだん同年代の人数が亡くなり、歩いていても声を掛ける人が居なくなると淋しがつておりました。

今から考えると、亡くなる3年位前になると思いますが、「年金だけあれば沢山や」と、持っていた貯金を息子に渡して、自分分は年金だけを使っておりました。父は、口癖のように「人の手を取らんと、婆さんの死んだ一緒の家で死にたいもんや」と言っておりましたが、本当にその通りでした。死ぬ二日程前だったかと思いますが、食欲が無くなりお粥もあんまり食べなくなりしました。体がボンボンに腫れてなかなか腫れが引かないので懸かり付けのお医者さんに来て貰いました。大きな注射をして貰いました。話し好きのお医者さんなので、爺様の枕元で三十分程世間話をしていて「爺ちゃん、長いことしゃべってうれしかったね。」と言葉をかける、「あん達、どったけしゃべっても何も邪魔にならん、あん達さえ良ければどんだけでもしゃべつとらし」と相づちを打っておりました。お医者さんが帰った後、「どったけ悪くなっても病院だけはやらんとい

くれ」といつて頼のんでおりました。寒さが堪えたのか、翌朝リングゴのすり下ろしを持って行くと、美しい顔をして息を引き取っておりました。一度も下を汚すこともせず、本当に人の手を取りませんでした。

若い時から、唄が大好きで、今では有名となっている加賀山昭の社中が地元民謡の「石場がち」や「田植え唄」「木遣り」等を教えて欲しいと来ていたこともありました。もともと、長生きの末裔で父の両親も孫の婆さんも長生きで、あんまり人の手を取らないで亡くなっております。



母は大往生やったと思います

三崎町

桜井ふみ

母は、子供等が「ばあちゃん百まで生きさしか！」と言うと「おいよ、おら百まで生きるわよ」といつも言うようになったわね。ばあちゃんは達者で内科へは滅多にかからなかったわね。足が利かなくなつて、かやつて病院はいったが、内科へは行かなかったわね。もともと、ちよつこり位悪ても辛抱強く、負けん気の人やつたわね。婆ちゃんは、お医者さんの話では胃ガンだったそうやわね。子供等に見守られながら平成八年十月十五日に亡くなりました。九十七歳でした。

亡くなる二週間前の九月三十日に何時も元気な婆ちゃんが、あんまりちきなそうだったので、「ばあちゃん、医者さんへ連れていってあげようか」と言うとお、頼むわいや」と何時もと違ふ様子なので医者へ連れていったげね。

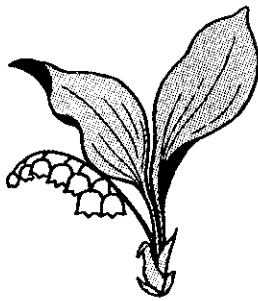
亡くなる一週間程前から足がキンキンに腫れて来て、だんだん食欲が無くなり、物さえ食べれば戻しました。毎日往診して点滴してもらつたと楽になつたようやつたわね。

婆ちゃんは草むしりが大好きで、明けても暮れても草むしりをして、自分のところが無くなると、人の通る道までこつきりとむしつとつたつたわね。指から血が出とつても、草むしるのが生き甲斐みだかつたわね。食事なんも好き嫌いてがなかつたわ。「年いったら野心坊になつて」と言いながら何でも食べとつたつたわね。その代わりきちんと升で計つたようにフワット一杯に決めていて、饅頭でも食べれば、その分ご飯を減らして行儀がよかつたわね。冬になつて草むしりが無くなると、炬燵にあたりながら編み物をしとつたつたわ。大きいのではないけ

れど、帽子や肩掛け、座布団カバーみたいなのは編んだつたわね。今年の冬編んだ物はよせてあるわね。

若い時は、唄や踊りが大好きな人で、特に御詠歌やお経様を毎晩しとつたつたし、みんな暗記しとつたつたわね。私等真似できんわね。それと長いこと居つたつたけど、人の事が何も言わん人やつたわね。

私が何処でも行くがでも、反対したことでがも無かつたつたわね。おら婆ちゃんてが本当に子孝行の人やつたわね。こんで、大往生やつたつたわね。年取つてもこんな年寄りになりたいと思つたわね。



良い人生だったと思います

珠洲市

藤野治子

「電気付けるけど暗ろうて見んが、かあちゃん何処におる。声だけするがよ」と部屋隅の隅にちよこんと座っているお爺を見つけたのが平成八年の暮れでした。軽い脳梗塞で入院しました。視力が犯されて、目が不自由になったったげわ。今度は転んで頭を打って三月に又入院となりました。言語障害が出ていました。「あと僅かな娑婆になつて、なんとかわいそうな」と泣けました。盆頃から足が浮腫んできて、子、孫、曾孫が集まった時、言葉は出ないけど「ありがどう」と手を合わせて泣いておったわね。平成九年十月二十六日、朝ご飯食べてから様子が変わり、あつと言う間やつたわ。九十まで大丈夫やと子供みんなて言うつたけど、八十七歳でした。

早寝早起き、好き嫌いせんと腹八分目、風呂入る日まできちんとした人やった。意志の強い人で、好きな酒でも、一合と決めたたら、多めに入れても瓶に戻す位の人でした。山歩き、山菜取りが好きやつたし、世話して子供達に等分に分けて送るが楽しみやつたみたいです。ゲートボールも大好きで、暑い夏でも、選手に出たり、審判もしたり、頑張っておったたわ。人に頼まれたら嫌と言えない性分で、付き合いを大事にした人でした。私も病気をして分かつたわ、毎日の生活が大事やてこと。お爺、上手に生活したつたと今にして思うわね。

マイペースの生活でした

珠洲市

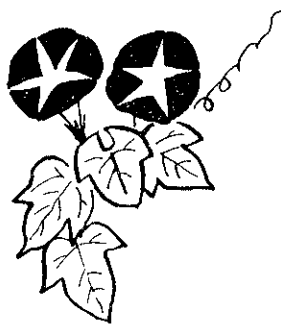
井上精吾家族

お父さんとは、目が不自由になつてから三年程同居しました。一緒に生活した期間が短いから、余り詳しいことは、分かりません。お父さんは、自分の思うままに生活して来た人やったね。ご飯は一緒に食べていましたが、時には、自分でお粥等炊いて食べていました。よく、好きな時に寝て、好きな時に起きて、自分の部屋でテレビを見ていました。

平成八年の八月十四日に亡くなつたのですが、風邪気味で起きれなくなり、お医者様に往診してもらいました。大丈夫だといふので、様子をみていました。喉が乾いたのか、何時も飲まないビールを飲みたいといつていました。

家族が仕事に出ると淋しいのか、何処へも行かんといつてくれと言つたりしていました。

もう一度お医者さんに来て見てもらいましたが、床に付いて三日ほどで静かに亡くなつたつたわね。



「友との語り」が健康の秘訣でした

珠洲市

安用寺 充代

わめいて（大声で話すこと）ばっかりやったが、それが一つの健康やっただげろと思うわね。あの人からそれ取ったら何も、……。毎日友達のところへ行っただら良かった。おしゃべりするが健康やっただげろね。私在家で聞くと「そんなこと聞くなまいや」とうるさくなっていました。あっちこち出掛けて意見を言うたり、答えたりするが、健康やっただげろね。

食べ物では、特に好き嫌いもなく、あんまり注意もしとらんかったね。決まっていた事は、晩酌と乾布摩擦やね。

手拭いをお湯で絞って、こんな寒い時にとおもうがに裸になつて、……。風邪引かねば良いがと思つておつたわね。

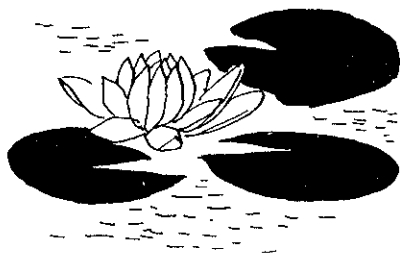
年中しとつたし、習慣になつてしもとつただげろね。それと、大きな庭があつたもので、朝六時には必ず起きて、木の葉を拾うたり、自分の鉢植えに水をやったり、毎日一時間程かけてきれいにしとつたね。自分が腰が痛い時などは、座つておつて「おーい、あつこにある、ここにある」と大きい声で指図するだけでした。

転んで手術するまでは、五年前と全く変わらない元気でした。若い者が「今日は凍つとるさかい、やめとかし」と言うがに、何時もなら若い者の言うことを聞く人やつただげけど、その日は勢いに任せて出掛けていつて転んで手術し、その一年後に又転んで、……。それから元氣無くなつてしまつたげね。

家の者の手を取つたのは入院した四カ月程を除けば、亡くなるまでの一週間程でした。転んでいなくなつたらまだ元氣やつたと思つた。朝食事を告げに寢室へ行くと爺ちゃんは静か

に亡くなつていました。

平成七年八月、爺ちゃんは九十四歳で亡くなりました。



よゝ働き、よゝ働き、

よゝ食べる人でして

内浦町

直川きよ長

「からすなきや悪いぞ、おばば。しつかりせにや。」「やがてめいどから呼びに来てとて・・・今に来るやろがいやい。」朝ちよつとも話しかけないと思つて言葉をかけるとそう答へました。その日の昼、平成十年五月九日、母衰つきは、九十歳で亡くなりました。

5年ほど前に人に頼まれて近所の草むしりにいったが、2日ほど行って、どうしてもそのなつて(体が苦しく)断つた。その時、便は出ん、あげてばかりおつてやつたさかいに、医師さんに来てもろた。何回か来てもらつて、熱射病熱射病みたいでした。その後病院へ行けと言われたし、行つたら『腸閉塞』やつた。今まで全く寝たきりでなかつたということもあつて、すぐ手術できました。そして、二十日もたたん内に退院した。ほやけど、もとの元気にはならんだね。でも毎日ご飯食べてから、ばば車押して海洋ふれあいセンターまで行つていた。弁当や、おやつ持たしたりして、ばば車に積んでは行きました。「今日はカラスにとられた。」たら言うておりました。(亡くなる)十日ほど前かね、齒(入れ齒)脱いでおいてあつたり、なんや様子おかしいなあと思ひました。うんこ臭いなあと思つたりねえ。出るか出んかわからんようになったみたいで、おむつあててあげました。眼もだんだん見えんがになつて。外行つて、「たいそなる」ていうて、ちよつと横のとこ入つて寝たりねえ。そやし、あんまり遠いとこいかんようにしとつた。ほんでも海の方まで行つたりしてました。

そして五月九日、昼。ヨーグルト半分ほど食べて、みかん一切れ、二切れ食べて、動かんがになつたさかい、何したげろと思つたら、舌みたいなのが口の中にあつて、何やろと思つてみたらみかんでした。今食べた二切れ目のみかん。「おばば、おばば」て呼んでも息しとらんかつたわね。背中叩いたりしても、何してもおかしい。今まで食べとつたし、朝は話しとつた。医師のとこへ電話したら、おらんかつたし、救急車呼んでくられて来てもろたけどやっぱり死んどつた。淋しなつた。もしかしたら、百二十まで生きられるがを風邪ひかしたんないかなあと思つたりねえ。あれで老衰やつたんかねえ。よう動いてのが、働いてのが、よう食べてのがほんな感じやつた。腹八分目つてほんなんでなかつた。しよつちゆう外出てお日様あたつとつた。六十か七十代の頃、子供しとつた新聞配達を子供せんようになつた後歩いて配つとつた。歩くのがええけんわ。

若いときに比べ最後、好きなこととして、至れり尽くせりで、ご飯炊き一つせんと九十になつた人やつたね。



あとがき

平成五年に「高齢者の健康調査並びに食生活実態調査」に参加させて頂き、珠洲における中高年の健康指針を作成してからすでに5年が過ぎました。

仕事をしていて、ふつと「あの時のお話をお聞きした方々は どうしておられるだろうか」と思う時がありました。

今回はからずも「珠洲の健康談話」作成に参加させていただくことが出来大変うれしく、感謝いたします。

訪問してなによりも嬉しかったことは、五年前の訪問を覚えていて下さって、今回の談話集作成に快くご協力いただくことが出来たことです。みなさん様に「なんも、特別なこととはしらん、今も太陽とともに生活しています」という言葉でした。

今回の訪問時、亡くなっておられた方が二十五人中七人おられました。その家族の方が「生きて、生き抜いて私もあんな風に生きたい。」と語られた言葉が印象的でした。そして、九十余年の人生の幕引きに当たりどの方々も、人の手を取る事もあまり無く、家の方が気づいた時には眠るように息を引き取っておられたそうです。

今回この訪問をとうして、日々の健康努力が死に方をも決定することに改めて気付かせられました。

五年前の「私の健康法」からまとめた、健康になるための秘訣は、今回の調査でそのまま確認できたことは、一つの収穫であったと思います。

なによりも、私自身この春の定年を控え、「生と死」を改めて見つめ直す機会が得られたこと、また、お年寄りの生き方、家族や家族を取り巻く人々の暮らし一つ一つの中に、日頃見落としていた心の持ち方の大切さを学ばせて頂き、何物にも代えられない教訓を得ることができました。みなさんから教わった知恵を自分自身の老いへの指標として、ゆつくり健康を創っていきたいと思っています。最後にこの談話集作成にご尽力下さいました柴田羽咋センター所長さんに深く感謝いたします。

能登北部保健所珠洲センター

濱野 方子

お互いを思いやる気持ち、家族の良い関係を保ち、感謝する心を忘れず、たとえ体が今までのように自由がきかなくなろうと、あるがままの自分を受け止め、信念をもって明るく生きることがとても大切であるということを感じた訪問でした。突然お願いした訪問でしたが、お話を聞かせて頂き心から感謝いたします。

珠州市 西 祐子

元気な内は、働くことが当たり前と仕事に精を出し、時には、友人との交流も楽しめます。でも病気になると思いのように生活することが出来ません。今までの生き方を尊