

長寿で元気の 秘訣とは

いつまでも元気で長生きするには、どんな毎日をすごせばいいのでしょうか。大田区在住、二人の長寿の方に健康を維持する秘訣をお尋ねしました。

池上本門寺の石段も上り下り

石巻さん（89歳）は、6年前に受けた乳がんの手術以外、病気をしたことがないそう。13年程前に配偶者を亡くされて以来お嬢さんと暮らしています。が、ご自身のことはもちろん、炊事、洗濯、掃除、買物など家事すべてをこなします。

50代から始めた山登りは月に2、3回、87歳まで続けました。そのためか今でも池上本門寺正面の長い石の階段も楽に上り下りしています。

「嫌いなものはいっぱいありますが、腹八分目にゆっくり食べます。特にお寿司が好き！健康診断は、6年前に乳がんの手術をしてから受けるようになりました。趣味は若い時から読書。歴史小説などが好きで、夜遅く時間を忘れてしまうほどです」

「おばあさん」でなく名前と呼んで

「楽しみなのは、旅行をすること。一人で新幹線に乗って、青森まで自分より若い友人のお見舞いにも行きます。嫌いなのは年齢で分けられること。他人から『おばあさん』と呼ばれるのは心外です。小さな子どもでも名前と呼んで欲しいですね。注意していることは、転倒予防。数年前に転んで骨にひびが入ったので、転ばない体操をしています。外出先でもエスカレーターを使わずに、意識的に階段を上り下りします。心配ごと？ 何もないですね」

暇な時には「ボケ防止のために」ボランティアで寄付の洋裁小物をつくるという石巻さん。



石巻さん。若い頃から好きな洋裁の仕事を続け、今でも頼まれると友人知人の服をつくるそう。

いつまでも自分の足で好きなところへ行ったり、手を使った特技を生かしたり、いくつになっても充実した生活を築くには、転倒予防の体操をするなど日頃の意識、積み重ねが大事なのですね。

夢中になれる趣味をもつ

竹森さん（93歳）は今年の震災後、怖くて外出を控えていたら足腰が弱り最近では杖が必要となりましたが、心臓の弱い86歳の妻の代わりに、近所へ買物に出かけます。

75歳まで技術者として働く。80代の頃はよく日本橋のデパートで食品を買い、その足で書籍やCD売り場を覗いたり、展覧会にも一人でよく出かけたそう。

今年はじめ本人の意思で皮膚がんの手術を受け10日間で退院したばかりか、入院中にペンと紙を見つけて病室の内外の風景を何枚も描き、周囲を驚かせたとか。絵の腕前もお見事です。

「3食、特に朝食にはハムや卵、牛乳などのたんぱく質と野菜をしっかりとゆっくり食べます。魚より肉のほうが好きですが、最近は肉が硬くて食べられなくなってきたのが残念。軽い脳梗塞



竹森さん。今も専門の技術関係の資料をコンピュータでデータベース化する作業に日々没頭し、食事を忘れることもあるとか。

をしたり、前立腺肥大があつたりで病院通いをしていたため、以前は区の健康診断を受けませんでした。区の方にも情報を残さなければいけないと思いい、3年前から受けています」

「趣味はカメラ、音楽、読書、庭いじりなど。カメラや園芸の同好会仲間とはよく旅行をしました。嫌なこと？ ないです。ただ、今は原発問題の始末がどうなるか気がかりで、原子力の本を読み始めました。長生きの秘訣はのんびり、くよくよしないこと」と竹森さん。

男女共に、生きがいや社会への関心を持ち続けるのが元気で長生きのコツかもしれません。