

健康に 生きる

人生百年時代。ある海外の研究では、2007年に生まれた子どもの半数が107歳より長く生きると推定されているそう。日本は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えています。

錦江町には90歳以上の方がどのくらいいらっしゃると思いますか？50人？100人？いいえ、なんと錦江町には、「約400人」も90歳以上の方がいらっしゃるのです。人口の約6.3%、つまり16人に一人は90歳以上ということになります。

今回は錦江町に暮らす元気な90歳以上の方々にお話を伺いました。取材から見えてきた数々の健康長寿の秘訣。私たちの健康に生きるヒントになること間違いなしです。

「のかもしれない。どんな大変な仕事も、戦時中に比べたらどうってことないから。」と。帰国後は大原地区でお茶を栽培された安幸さん。昔は機械がなく、大変な作業でした。でも、当手を振り返り、『楽しかったよ、あの頃は』と微笑まれました。

現在は、孫12人、ひ孫8人のために、米作りだけは続けていると語ります。

「田植えは家族に手伝ってもらっているけど、毎日の水の管理は私がしています。元気がなうちは米作りだけは続けたいね。田を荒らすとよくないから。」

大原地区の田畑が使われなくなっていく現状を心配されるのは、長年農業委員を務められた経験があるからでしょう。娘さんや息子さん、お嫁さんが定期的に来てくださるようですが、一通りの日常生活は自分で行うようにしている安幸さん。

「子どもたちに迷惑をかけないように、これからも健康

大原地区に暮らす坂元安幸さん、95歳。奥様を8年前に亡くされてからは、一人で生活されています。4名のお子さんは町内にお住まいで、よく様子を見に来てくれるのだそう。

「子どもたちがいるから助かっている。今日だって、役場の方が取材に来ることを聞いた娘が『父ちゃんは、どげなん格好をしいちよっどかい？』って朝わざわざ確認に来ました。」

と、笑う安幸さん。

「妻が生きている間は、台所に立たせてもらえなかった。『男が炊事場に入るもんじゃない』って。だから、米の炊き方も知らなかった。今では汁を煮たり、肉を炒めたり、自分で食べる分は自分で作れるようになったけど。」

と語り、結婚当時の写真に目を落としました。

「私は昭和18年に陸軍航空隊に入隊して、満州へ行きました。終戦後は抑留されて、日本になかなか帰れなくてね。

でいたいね。あと2、3年はきばりたい。自分は『生きさせてください』と常々思っている。だから、身の回りのことぐらひは続けていきたい。」

と語りました。日々どのように過ごされているのか気になり、話を伺うと、継続されている3つのことを教えてくださいました。

「ラジオ体操、新聞、日記。これはもう10年以上続けている。もう生活の一部になっているから、自分にとっては当たり前なんだけどね。」

と、日記帳を見せてくださいました。日記帳は1冊に3年分書き込める「3年日記」になっていて、前の年に何をしていたか見返すことが多いそう。今使っているものは7冊目。もう20年近く続けていることが分かります。昔、小学生のお孫さんから、「じいちゃんの日記は漢字が多いね。」

とびっくりされたのだとか。最後に現代を生きる若者たち

自分は飛行機整備の技術者で、中国人に技術を教える立場だったから、それほど不当な扱いは受けなかったけれど、ようやく日本に帰れたときには安心したよ。私の両親は、満州に行った私から連絡が来ないもんだから、もう死んだと思っていたみたい。戦争なんて二度と起こしてはいけない。」

安幸さんはこう続けます。

「でもね、軍隊時代に鍛えられたから、今の健康な体がある。」

「1日1日に希望をもって生きて。どんなことでも、目的をもって、とにかく体を動かすことが大事。」

95歳の歳月を生き抜いてこられたその目は力強く、まだまだ先を見据えています。



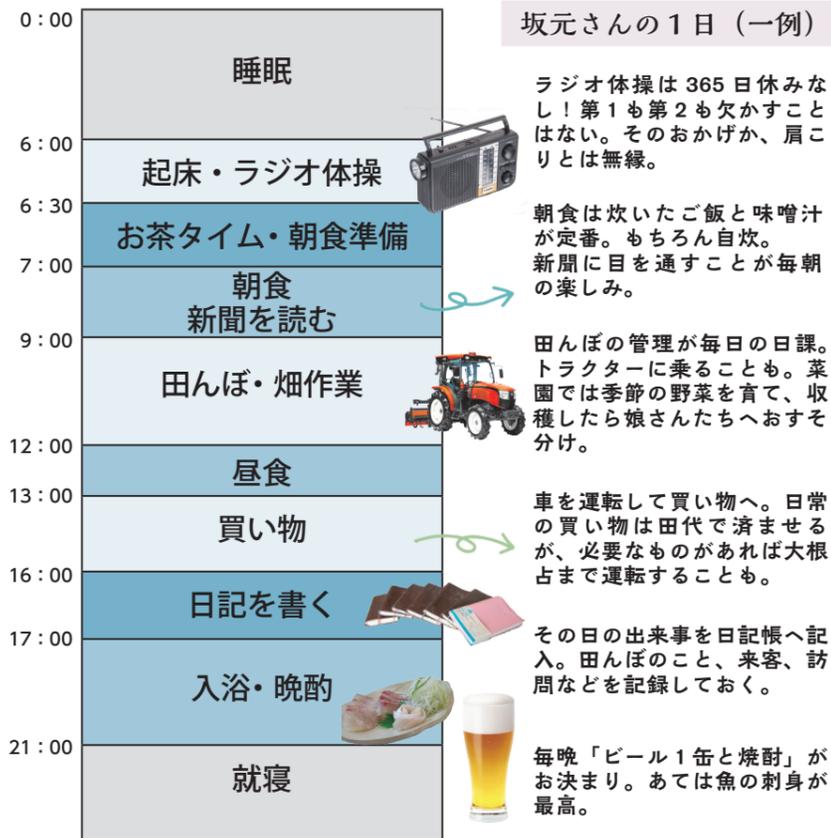
↑亡き妻マサ子さんとの写真。「結婚した頃はきれいだったよ」と照れながら奥様のことを話す安幸さん。



やすゆき 坂元 安幸さん

(中尾自治会)

昭和4年3月1日生まれの95歳。奥様を亡くされてからは一人暮らし。95歳になった現在も、精神的に米作りや農作業に励まれている。



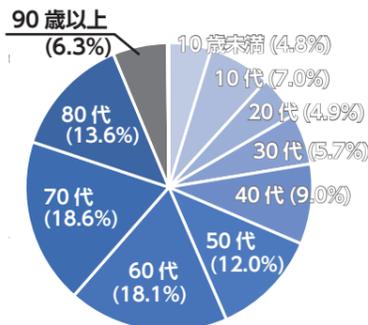


わけし
若者には負けんど!
錦江町で輝く^{おせんし}年長者



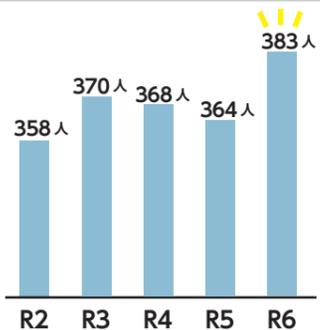
錦江町の人口データ

令和6年8月1日現在の
年代別人口割合



90歳以上が総人口の約6%を占める。80代を合わせると、約20%。錦江町民の5人に1人は80歳以上。

90代人口移り変わり
(過去5年分)



90代的人数は、過去5年間で今年が最高。長生きの方が増えている。

90代以上の方が多い
自治会ランキング

- 第1位 半下石 16名
 - 第2位 皆倉 14名
 - 第3位 塩屋・鳥浜 11名
- (令和6年8月1日現在)

半下石馬頭サロンは週2回、川の近くの木陰で行われます。みんなでお茶を飲んだり、おしゃべりをしたり。そこに健康長寿の秘訣があるのかもー。

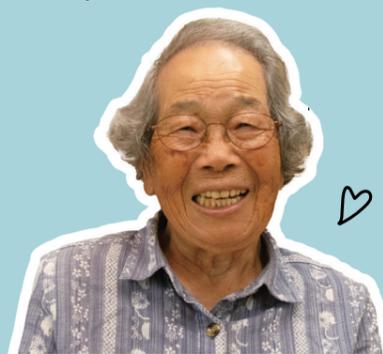
自分の好きなことを
続けることが大事



宮川 チヅ子さん/90歳
(神川上自治会)

- 趣味…本を読むこと
- 健康長寿の秘訣…時間きっちり1日3度ご飯を食べること

息をしているうち
は働かないとダメ



上鶴 久江さん/90歳
(神川上自治会)

- 趣味…グラウンドゴルフ
- 健康長寿の秘訣…農業やグラウンドゴルフで体を動かすこと

元気が宝!



中村 奥男さん/90歳
(半下石自治会)

- 趣味…野菜作り
- 健康長寿の秘訣…食事で栄養をしっかりとること

サロンに来るのが
楽しみのひとつ



中松 ミエ子さん/92歳
(半下石自治会)

- 趣味…園芸
- 健康長寿の秘訣…楽をしているからかな?

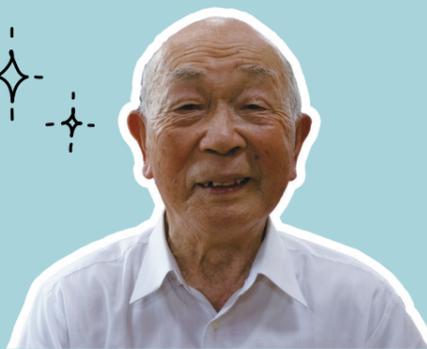
無理をせんこっが
いちばん



半下石 萬藏さん/92歳
(半下石自治会)

- 趣味…園芸、草払い
- 健康長寿の秘訣…焼酎・自家製梅酒を每晚飲むこと

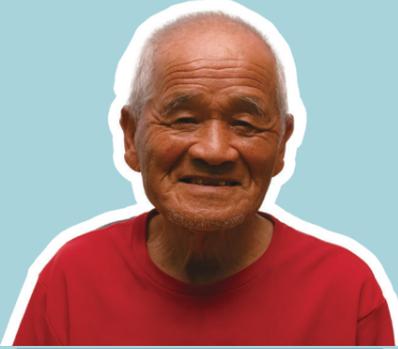
体に合った運動で健康
を保つことが大切!



井手口 正頼さん/93歳
(鶴園自治会)

- 趣味…ふれあい学級、サロン
- 健康長寿の秘訣…「あいた～だれた～」と言わないこと

気分だけは若い人
に負けたくない!



有村 信夫さん/91歳
(神川上自治会)

- 趣味…グラウンドゴルフ
- 健康長寿の秘訣…焼酎を飲むこと、1日5km歩くこと

早寝早起き、規則正し
い生活が大切よ!



永野 ミチエさん/92歳
(才原自治会)

- 趣味…料理
- 健康長寿の秘訣…いろいろな人と会って話すこと

いろいろなことに
挑戦して!



厚ヶ瀬 トミさん/91歳
(塩屋自治会)

- 趣味…菜園・グラウンドゴルフ
- 健康長寿の秘訣…よく体を動かすこと、しっかり食べること

うちにこもらず
外に出てみて



飯隈 カヲルさん/95歳
(塩屋自治会)

- 趣味…裁縫
- 健康長寿の秘訣…毎日お店に出て、人と話すこと