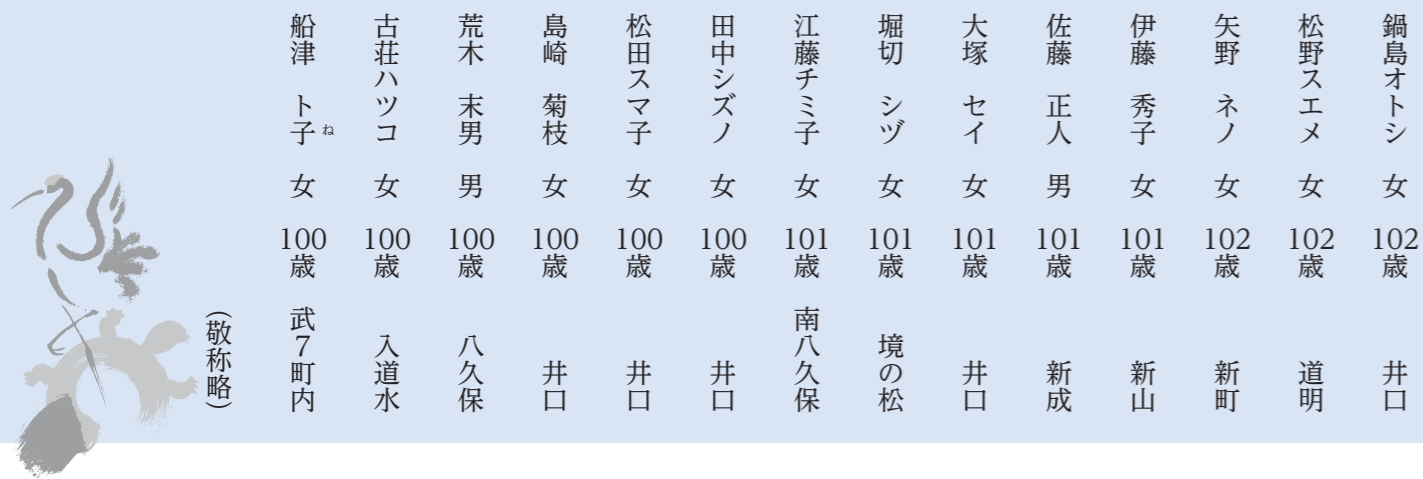




百歳以上の 長寿者

緒方マサト	女	108歳	辛川
宮本ヨシエ	女	105歳	出分
佐藤 節	女	105歳	南方
右田 レツ	女	105歳	鉄砲小路
田中 實伸 <small>みのぶ</small>	女	103歳	杉並台
小牧トシ子	女	103歳	辛川
坂田チトエ	女	102歳	曲手
今次 静夫	男	102歳	南花立
坂田 アキ	女	102歳	沖野
富士井シヅ	女	102歳	井口
鍋島オトシ	女	102歳	井口
松野スエメ	女	102歳	道明
矢野 ネノ	女	102歳	新町
伊藤 秀子	女	101歳	新山
佐藤 正人	男	101歳	新成
大塚 セイ	女	101歳	井口
堀切 シヅ	女	101歳	境の松
江藤チミ子	女	101歳	南八久保
田中シズノ	女	100歳	井口
松田スマ子	女	100歳	井口
島崎 菊枝	女	100歳	井口
荒木 末男	男	100歳	八久保
古荘ハツコ	女	100歳	入道水
船津 ト子 <small>ね</small>	女	100歳	武7町内



特集1

百年、千秋、万歳

「いつまでも自分らしく元気に暮らしたい」。これは誰もが願うことかもしれません。町内には自分らしく元気に暮らす人が大勢います。

厚生労働省の平成22年の平均寿命調査で、本町の女性の平均寿命は全国第4位。県内市町村の中では、男性が81・2歳、女性が88・3歳で共に第1位でした。菊陽町は長寿の町です。

現在、町内で100歳以上になる長寿者は24人。後藤町長は9月15日の「敬老の日」を前に今年度中に満100歳以上になる長寿者24人（女性21人、男性3人）を訪問し、祝福の言葉を掛けるとともに花束を贈呈しました。今回、100年目の月日を歩み始めた5人の長寿者を紹介します。

愚痴一つ言わず家族を支えてきた

兼業農家だったスマ子さんは子ども5人、孫4人、ひ孫3人に恵まれました。手際が良くて料理や裁縫も得意でした。足腰も丈夫で92歳まで家の庭の草むしりをしていました。苦しいときも愚痴一つ言わず家族を支えてきたスマ子さん。好き嫌いをぜず、何でも食べることが長寿の秘けつだといいます。



30代のスマ子さん

松田 スマ子さん



船津 ト子さん



20歳のト子さん

話さないと人の心はつかめない

ト子さんは19歳で結婚し7人の子どもと孫9人に恵まれました。本で料理や裁縫を覚えたそうです。詩吟やお花の師範で、現在もお花を生けて癒しの空間を作っています。長寿の秘けつは感謝の気持ちを忘れないことだそうです。「会って話すことも好き。話さないと人の心はつかめないのよ」と優しくほほ笑みます。



長寿の秘けつ①
おいしく楽しくバランス良く食べる

食は元気の源です。元気で長生きするためにはバランスよく3食取ることです。そしてよくかむことで脳は活性化します。年を取るとあまり空腹感を覚え、欠食しがちになり、気付かないうちに低栄養状態になる可能性があります。そうなるとうるさくや骨量が減少します。こうした状態では体の老化が加速して抵抗力が低下し、病気になるやすくなります。

健康を保ち、より元気に生きるにはさまざまな栄養を「たくさん」ではなく「まんべんなく」取る必要があります。家族や友人とおいしく楽しくバランスよく食べて元気を保ちましょう。

長寿の秘けつ②
同じ世代や同じ環境の人との交流で広がる楽しさ

健康を保ちつつ、長寿を目指す「健康寿命」の考え方も重要です。これを延ばすには、現役時代から生活習慣病の予防を心掛けることが大切です。運動を毎日の習慣にすると若々しい生活が維持できます。さらにボランティアや趣味、スポーツで地域や社会とつながると楽しみは広がります。目標は心を若々しく元気にしてください。今の生活をいかに充実させるかがとても大事です。

今回取材した長寿者の多くもそれらが共通していました。そして、長寿を支える家族の存在も健康であり続ける大きな秘けつかもしれません。

健康はお金で買えん。体は大事にね

手先が器用で裁縫や手芸が得意な菊枝さんは子ども1人、孫1人、ひ孫3人に恵まれました。煎餅屋を夫婦で営み、40歳で夫の故郷の熊本へ戻ると金時ドライブインの食堂に20年勤務。野菜を食べ、朝晩の散歩など体に気を付けてきました。「健康はお金で買えん。体は大事にね」と家族を温かく見守っています。



50代の菊枝さん

島崎 菊枝さん



荒木 末男さん



孫を抱く53歳の末男さん

怒ったってしょうがなか。笑ったっていかん

末男さんは子ども4人、孫9人、ひ孫13人、玄孫2人います。15歳で大工の仕事を始め、その後自動車工場に30年勤めました。カラオケが好きでよく歌を歌うそうです。会うとみんなに「元気か」と優しく声を掛ける末男さん。「怒ったってしょうがなか。笑ったっていかん」と明るく心優しい性格です。

悩みすぎない前向きな性格が長寿の秘けつ

シズノさんは思ったことをすぐ言う胸のためこまない性格です。農作業の手伝いをしていたため足腰も丈夫。気晴らしに買い物に出掛けることが好きでした。「長生きせなん」と姉妹によく話していました。9人も大家族で食卓を囲むにぎやかな家庭だったといいます。悩み過ぎない前向きな性格が長寿の秘けつです。



70代のシズノさん(右)

田中 シズノさん



長寿の秘けつ③



熊本県歯科衛生士会
福本 厚子会長

食べることや会話をすることの 楽しさに欠かせない 口の健康

「自分の口でおいしく食べていつまでも元気に活動したい」。その目標を達成するためにはしっかり「予防」していくことが大事です。口には、食べる、呼吸する、会話をするという3つの大きな機能があります。そのほか、心や体の健康にも密接につながっています。

歯周病は歯が抜ける怖い病気で、脳卒中や肺炎、動脈硬化、糖尿病、肥満、心臓病にも深く関係しています。これらを防ぐためには毎食後の歯磨きをしっかりとすることです。毎日の食事で心掛けてほしいことは「よくかむこと」。一口最低30回はかむと消化が良く、食べ過ぎを防ぐのはもちろん、脳の血流が良くなり、認知症も予防します。「舌の体操」もおすすです。舌を思いっきり出して上下左右に動かすとかむ力が強まります。いつでもどこでもできる若返り健康法です。