

シニア

増える1世紀人

百寿者、センチュリアン（1世紀人）と呼ばれる100歳以上の人たち。現在、国内に約6万6千人、徳島県内では500人を突破した。5人だった1965年の百倍で、今後さらに増えると見込まれる。1世紀を生き抜いてなお、元気に暮らす3人に健康長寿の心構えを聞いた。（山口和也）

長寿の鍵は自然体

「私のような幸せ者は、家で暮らし、身の回りの他におらん」。満面に笑うことは何でもする。朝食を浮かべ、そう繰り返のみそ汁作りも、江川さんの2016年11月3日の役割だ。日に百寿を迎えた江川シズ子さん（阿南市羽ノ浦）は、足踏み式のミシンを使って赤の布地を縫い、午前8時に起床し、神棚に向かって拝むのが日課。先祖への感謝の気持ちで、地域一帯の地蔵堂を忘れない。ご飯は1日に1合と決め、3食に3等分して食べている。長男の妻、孫と一緒に自

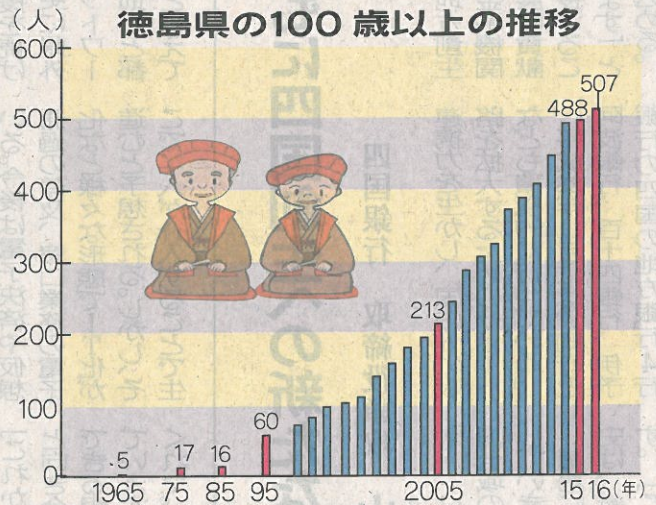


趣味や運動を続けながら元気に暮らす（右から）江川さん、長江さん、高谷さんのコラージュ

体動かし心穏やかに保つ

表情をみせる。元県警刑事部長の長江三郎さん（徳島市西須賀町中開）は、16年9月11日に百歳になった。定年後に始めたゴルフは、年齢以下のスコアで回るエーシシユートを決める腕前。10月に百歳の記念にゴルフ仲間が開いてくれたコンペで28回目を達成した。刑事だった頃は、規則で多忙なため「健康について考えられなかった」。だが、50代のときに一念発起し、朝食前の散歩を始めた。歩きながら考えるのが好きで、さまざまなアイデアが浮かぶ。心身共に調子が良く、生活の一部になった。冬は体調管理のため、外出を控えているものの「日本一の低山」弁天山まで往復約3キロを歩く健脚ぶり。「まだまだ散歩もゴルフも続ける」と意気込んでいます。

今年6月に百歳を迎える高谷シゲ子さん（鳴門市鳴門町高島）は、「人々の体は動かすためにできている」と、数十年前から毎日のラジオ体操を欠かさない。テレビを見る時も、常に手や足を動かすのが習慣だ。カラオケ、日本舞踊、パソコン教室、太極拳、習字。多趣味な高谷さんには、毎日のように習い事に精を出す。80歳を過ぎて始めたパソコンで、自作の俳句や短歌と風景写真を組み合わせた冊子作りも楽しみの一つだ。長生きするためには何をすべきかと問われると、答えは、3人とも「特に意識したことはない。運動も趣味も、楽しいから続けているだけ」。無理をしない程度に体を動かし、心穏やかに過ごす。元気なセンチュリアンは長寿につながる生活習慣を自然と身に付けているようだ。



徳島大学病院アンチエイジング医療センターの松久宗英センター長に健康に長生きするための注意点を聞いた。

徳島大学病院アンチエイジング医療センター長



松久宗英さん

かつては死の病とされた結核や細菌性肺炎などの感染症が、医療の進歩で予防・治療できるようになってきた。人間は120歳ぐらいまで生きられるといわれており、平均寿命はさらに延びるだろう。

50代から老化に備えて

長生きをするには、心身の健で、無理をしない傾向がある。康維持とそれを支える食事、運家や友人と楽しい時間を過ごすことが大切だ。身体面では、年齢が上がるにつれて、心と共に衰える筋力を維持することが健康につながる。高齢者は特に、タンパク質が豊富な肉・卵・乳製品の摂取を心がけて。最近の研究では、65歳以上の人がタンパク質を多く摂取すると、寿命が延びることが分かっている。タンパク質を摂ると、糖尿病や心筋梗塞など万病のもとで、最近では認知症やがんとの関係も明らかになっている。高齢になってから、食生活の改善や運動を習慣づけるのは難しい。50代のうちに元気な高齢者を目指して準備しておこう。