

長生き老人・くらしのひけつ

広報委員会では、60歳以上のおとしよりの日常生活（すいみん時間、入浴、食事、し好品、便通など）についてアンケートをとってみました。

長寿のひけつは、どこにあるのでしょうか。

ご回答をいただきました45の老人クラブ213人（男子121人、女子92人）平均年齢73.8歳についてみてみましょう。

▼あなたは昼寝をしますか。

する101人（47.4%）しない105人（49.3%）男子でする人68.3%、女子でする人31.7%

▼入浴はどっちが好きですか。

あつ湯56人（26.3%）ぬる湯142人（66.7%）

▼あなたのすいみん時間は、

2時間という人が5人、12時間の人が4人いますが、平均すると7.5時間

▼お酒をのみますか。

のまない131人（61.5%）のも82人（38.5%）男子でのも89.1%、女子でのも10.9%

だいたい1～2合のむ人が多く、平均では1.3合（男子1.4合、女子0.6合）ですが、中には4合のむ人もありました。

▼たばこをのみますか。

のまない153人（71.8%）のも60人（28.2%）、のむ人は男子に圧倒的に多く、女子はわずかに13.3%です。

のむ人の本数は、男子で13.8本、女子で8.1本、多い人では1日に40本という人が1人ありました。

▼次の食べ物をよく食べますか。

◇海草 よくたべる26.3%、普通63.8%、たべない6.5%

◇菓子 よくたべる23.5%、普通57.3%、たべない18.3%

◇肉類 よくたべる22.1%、普通60.1%、たべない15.0%

◇魚 よくたべる51.6%、普通45.1%、たべない、わずかに5人

◇野菜 よくたべる67.1%、普通23.4%、たべない、わずかに1人

◇とうふ、よくたべる39.9%、普通55.9%、たべない、わずかに6人

◇牛乳 よくのむ23.9%、普通32.9%、のまない40.4%

◇からいもの よくたべる13.6%、普通47.4%、たべない37.6%

▼卵は一日何個たべますか。

たべる人167人（78.4%）、平均一日に1.1個

▼食事は何日に何回しますか。

1日3回（97.2%）1日2回、2人1日4回、4人

▼主食はなにですか。

白米202人（94.8%）白米と麦3人、麦5人、その他3人

▼便通は一日何回ありますか。

1日1回177人（83.1%）1日2回20人（9.4%）4～5日に1回 4人、5～7日に1回 1人もありました。

《あなたは どう思いますか》

★昼寝をするのは、男子に多く、女子は男子より勤勉であるといえます。

★入浴は、男女ともぬる湯を好む人が多く、心臓、血圧などにも良いことです。

★食べ物、海藻、魚、野菜、とうふ、卵などを好んで食べています。これは、全国の長寿県と同じ結果になっています。

★菓子、肉類はたべる人がやや多いようですが、牛乳やからいものは食べる人が少なくなっています。

★酒はさすがに「酒国土佐」の名にふさわしく、男子に多く、女子はのむ人が少なくなっています。

★たばこは男女とも少ない人が多い。★主食は白米がほとんどで、米麦の混合の少ないのは意外でした。

★便秘は女子に多いが、毎日一回かほとんどです。

全国で酒のみの両横綱は、東の秋田県と西の高知県であるといわれています。

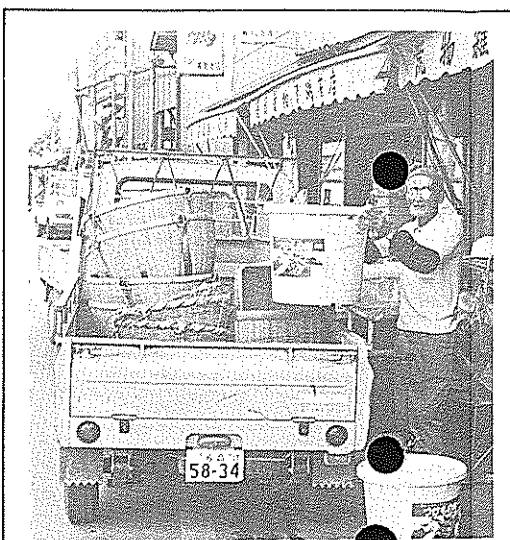
しかし、寿命は秋田県が短命であるのにひきかえ、高知県は長命です。

それは秋田県の白米がおいしく塩分とあわせてたくさん食べるのが原因であるようです。

南国市は、高知県でも長寿の上位を占めているので、今後なおいっそうの長命のためにも、主食に麦、そば、パンをとり入れ、牛乳、とうふなどをより多くとるようにしたいものです。

健康を保つために、頭と足を使い、勉強と運動につとめ、ときどき血圧、尿の検査をするようおすすめします。（ご回答をいただきました老人クラブのみなさんに感謝します。）

オールドパワー



ジイとバアの同窓会

片山・溝淵徳馬（72歳）

その日は朝からひどい雨で、まだ正午前だというのに、自動車はライトをつけて走っているほどであった。山田の町を出たところで先方に手をあげて私の車を待っているらしい人を見た。その老婦人を助手席に乗せて「どちらへ」と聞いた。それには答えず「おまさん徳さんだろ」ときた。この老婦人、私には金銭記憶がない。永年百姓仕事に精出した素朴そのもののほかに、何ら変わったところのない姿のお婆さんである。この人が五十余年むかしの、今というミ

ス〇〇といわれるほどの美人であったことに驚いた。少しまわり道して娘さんの婚家まで送り、来年の同窓会、二人とも出席を約束して別れた。毎年、春に催す同窓会（大塚小も七十歳を越すと集まる者も少なくなる一方、男の先生は亡くなってしまう、今では女の先生が二人だけとなった。その一人は先ごろ市議員を頂戴され、今一人は医学博士のご子息のもとで、楽しい日々を送られている。お二人とも元気そのもので、老人くさいとこ

ろはみじんも見えない。高声の話、唄う流行歌、どれが生徒か先生か、全くわからない。それにして、若い頃から仕事も、酒も強かった友人たちが、意外に早く同席できなくなっていくことが多かった。春の一日を童心に帰って、楽しむことができるのはありがたいこと、そしてそれはまた来々への励まし合いにもなるのであるまいか。写真上「きょうも軽四輪で配達に走りまわる溝淵徳馬さん」



ある晴れた日、手づくりの色あざやかに模様された“ざぶとん”を贈ってもらった金堂市長もおよろこび。

でも三十三や四十一のやくぬけには、飛んでいって一節唄う、いいノドをもっています。「特別に健康法というものありませんが、人のお世話をしているから、長生きできるのではようか。」



▲三悪追放、今日も交通安全の願いをこめて 後免・西町で

交通安全のタスキをかけているのに「パチンコ店の宣伝ですか。」といわれたときは、ガツクリしました。しかし「おばあちゃん、ありがとう。」といわれるときが一番うれしい。社会のために、微力でも役に立てば幸いです。今日こそは、事故ゼロであってほしいものです。と元気に交通安全を叫んでいました。

今日こそは事故ゼロで

後免・別府千代寿（73歳）

むかしの青年たち

市の最年長組、百歳ももうすぐだというのに、肌の色つやは若々しく、とても九十六歳とは思えません。毎朝七時に起きて、せつせと袋やぞうきんをぬっては、施設におくつてやるのが楽しみだという。 「夜でもみみそが通せませす。」

もうすぐ百歳、夜でもみみそが通せませす



▲近くのお友だち北岡小末さん（77歳） 左とゆかいに話がはずみます。

かおる花の心

ホームヘルパー



「きょうは来てくれるのではないかと、待ちかねていました。」あかるい会話のなかに、脈々と鼓動する心のつながりを感じます。

ホームヘルパーさん（家庭奉仕員）は、六十五歳以上のおとしよりや身体障害者の身のまわりのお世話を無料とする制度です。枕もとの「清らかな花」のように、今日もまた幸を運んでいます。