

生きがいある老年期を…!!

70歳以上は4200人

《各地区の長寿者ご紹介》

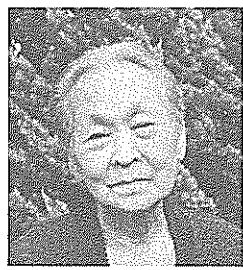
老人社会が進んでいます。ことしも敬老の日がきました。南国市でも、六十五歳以上の方は約八千人（全人口の十三割強）になり、今後この傾向はさらに高くなることは確実です。今回は、各地区（旧町村）の最年長のみなさんを「紹介して、誰もが通る「老年期」をどう生きたらよいかなどの老人問題を考える導火線にしたい」と思っています。

ほとんどのお宅におじゃまして、ご本人、家族の方にお話をうかがいましたが、健康で長生きの最大の秘けつは、家族のあたたかい愛のようでした。その上になつてのご本人の努力や身体や精神の状態も大きく左右することはもちろんですが、老人問題は、みなさん一人ひとりの問題でもあるのです。



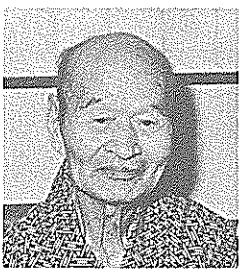
岩原崎衛さん(96)国府

目が少し不自由なぐらいで、内臓に悪い所はありません。食事も家族と同じです。一カ月に二、三本の養命酒と日本酒（ヒヤ）を少し飲んでみます。みかんが大好物で、ほとんど一年中食べています。甘いものは食べません。長生きの秘けつは、食事を一定量にとり、物事にあまりこだわらず、ほがらかなことでしょうか。テレビで歌番組を時々見ます。



山本免茂喜さん(91)後免町

どこも悪い所はありません。この間も、一人で上京してきました。食事は家族と同じものを、気持ちよく満腹感をおぼえるまで食べます。なんでもよく食べます。六十年間キリスト教を信仰していますので、何の心配も不安もありません。健康の源は信仰です。趣味は読書です。信仰や社会関係の本を真夜中まで読んでいます。私にとって、信仰は生命です。



和田三清さん(94)岩村

胃を切つて、少し食事に気をつけていますが、ほとんど家族と同じです。おかずは、昔ながらの煮ものが好きで、酢ものはどうもいけません。元気な秘けつは、八十一歳まで農業をして、酒とタバコを十五年前からやめていることでしょうか。それと信仰（神道）ですね。若い頃は和牛を飼いましたが、今はテレビですもう観戦が楽しみで千代の富士のファンです。



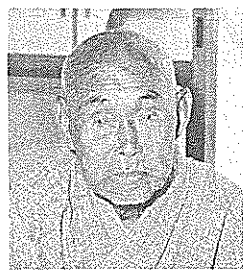
森岡虎位さん(92)前浜

耳が遠く、すねが少し痛むほからは、いたって元気です。食事は家族と同じですが、量は、若い時の反動で控えめにしています。毎晩コーヒーは欠かしませんし、甘い



中沢小春さん(94)稲生

どこも悪い所はありませんし、ご飯もよく食べられます。おかずは野菜中心で、魚や肉はほとんどとりません。歩く時に、けつまげないよう特に気をつけています。テレビはあまり見ません。子供の頃に読んだ本のことなど昔のことがよく思い出されます。今は家族の世話に感謝し、何の不安もありません。



土居虎熊さん(98)十市

昨年七月から入院されていますが、お元気だそうです。



筒井操さん(98)上倉

七月の終りにけがをして入院中ですが、内臓は丈夫です。耳が少し遠いのですが、目はしっかりと九十五歳ぐらいまでは、ちよつとしたぬいものもしていました。おかずは野菜が中心でした。

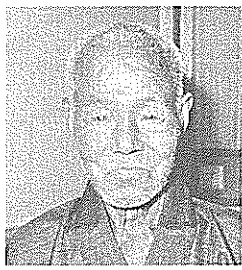
武市遊亀さん
(94)大篠

自分のことはまだ自分でできます。ぬいものなども……。野菜と魚中心のおかずで、肉や牛乳などは食べません。お米は茶わんに一杯決めています。

長生きの秘けつは、信仰心だと思えます。それに、食後の近所めぐりも運動になります。

注・武市さんは、大の写真家らしいということで、残念ながら撮影はできませんでした。

年齢は、9月15日現在の満の年齢です。



山中停馬さん(94)長岡

健康で、どこも悪い所はありません。食事は普通のものならなんでも食べ、ごはんは茶わん二杯です。毎日、晩酌一合を飲んで、七時ごろには寝ています。健康の秘けつは、十分な睡眠二時間ぐらいと適度な運動散歩です。趣味はテレビと散歩。



福留清尾さん(96)久礼田

耳は遠いが、めがねはかけたことがありません。食事は特別なことなどはなく、ほとんど家族といつしよのものです。野菜でも肉でもよく食べます。長寿の秘けつは、常に頭を使っている（編み物で）ことです。特に気をつけていることは、おつうじです。



沢本鶴喜さん(92)野田

八月までは一人で炊事をしていて、草むしりで無理をし、けがをしてしまいました。それからは大事をとって毎日往診してもらっています。甘いものはさけていますし、量も、以前に比べずいぶん減らしています。今まで、おちかかよく身体を動かしてきたし、先祖をすう拝し、神仏を信じてきたことが長寿の秘けつでしょう。今は、家族の世話に対しての感謝で一杯ですし、医師の指導を実行することに一生けんめいです。

耳が遠いぐらいで、別に悪い所はありません。この三十年間、医者にかかったことはほとんどありません。目は大丈夫です。タバコはのみませんが、酒は出されてもチョコに二、三杯です。家族と同じ食事で、カレーライス、野菜サラダ、サンミなどが特に好きです。趣味はテレビ（四チャンネルだけ）と家のまわりの草刈りです。



中山富尾さん(95)岡豊

昭和五十年に入院したのですが、耳が遠い以外は、年相応だと思います。好ききらいは若い時からありません。これまで生きてきた秘けつは、若い頃から続けたきた農作業（適度な運動）のせいだと思います。



岡林輝一さん(93)巖