

# 長寿の秘訣は「前向きな心」

## 趣味に打ち込み毎日楽しく

### 県委託シニアライターが報告

元気で長生きしている人の共通点は？ 社会福祉法人・県すこやか福祉事業団は本年度、60歳以上の「シニアライター」(地域通信員)が、100歳前後の長寿者の生活スタイルを取材し報告する「長寿な生活調査・発信事業」を実施している。聞き取りで分かったのは、長寿者が、生きがいや打ち込める趣味を持ち、前向きに生きていること。短命県返上へ向け、参考になりそうだ。(菊谷賢)

事業は、県からの委託を受けて同事業団が実施。7～8月に県内4カ所で行った研修会で、56人のシニアライターに講師がインタビューの仕方などを伝授した。ライターは12月末までに100歳以上の7人を含む20人の長寿者のライフスタイルを取材し、事業団に報告。その一部を事業団の機関誌「あすなろ倶楽部」やホームページに掲載している。

弘前市の葛西憲之助さん(89)は8月に、同市の神久三さん(100)を取材。その内容をあすなろ倶楽部秋号に掲載した。

葛西さんの取材によると、以前、鉄道関係の仕事をしてきた神さんは菊づくりのほか、竹ぼうきやヒョウタンづくりなど、物作りが得意。食べ物の好き嫌いはなく、今も晩酌を適度に楽しんでいる。以前はゲートボール仲間らとの交流も楽しみ、旅行など外に出ることが好きだったという。

「自分の仕事を愛し、趣味を楽しみ、自然の恵みに感謝し、毎日楽しく明るく、過ごしている」。葛西さんは、神さんの長寿の秘訣を解説した。ほかに、機関誌には、ねぶたのボランティアガイドを務める男性(92)、人とおしゃべりをすることが楽しみという女性(98)も掲載されている。

事業団の担当者・近藤千聖さんは「長寿の人に共通しているのは、くよくよしない、気持ちの前向き、何でも食べるという点。長生きのお年寄りから教わることが多い」と語った。



100歳の神さん(左)と交流を続ける葛西さん。「感謝しながら暮らしているのが、神さんの長寿の秘訣」＝19日、弘前市の神さん宅

### 長寿者はストレス上手に発散

開業医として30人以上の「百寿者」(100歳以上の高齢者)を診療し、長寿に関する著書もある長尾和宏医師(兵庫県尼崎市・長尾クリニック院長)に、元気で長生きしている人に共通している点や、県民が心掛けるポイントなどを聞いた。

病気は、ストレスと深く関係している。ストレスは、細胞を傷つけ、免疫力を弱め、がんの原因にもなりうる。認知症も発症しやすくなる。万病の元とも言える。

私がこれまで診てきた長寿の人は皆、ストレスへの対応がうまくい。楽天的であったり、マイペースであったりして、ストレスを抱え込まないようにしている。「おかげさまで」と周囲に

### 長尾医師(兵庫・尼崎)に聞く



### ウォーキングお勧め

感謝して穏やかに生きている。私は、ストレス発散のため、歩くことをお勧めしている。歩くことで嫌なことを忘れ、ストレスを発散できるからだ。

元気で長生きするためには、医師との付き合い方も大事。相性の良いかかりつけ医を見つけ、何かあったら相談するようにしたい。また、目新しい健康情報に振り回されないことも重要。健康に注意しすぎると、かえってストレスが増えて病気になる。

青森県は、短命県と言われているが、重視すべきは、平均寿命ではなく、健康寿命。青森は、豊かな自然や歴史に恵まれた地域。自信と誇りを持って、心豊かに健康寿命を伸ばすことを追い求めてほしい。(聞き手・菊谷賢)