

評議員・米井嘉一の

「百寿者に訊け！長寿のヒケツ」

山元はるさんは、やわらかな笑顔が印象的な102歳。千葉県の農家に生まれ、新鮮な食材を食べて広大な敷地で遊びまわり、のびのびと育ったとのこと。体を動かすことが好きで、現在は京都市左京区の閑静な住宅街にある「デイサービス暖団一乗寺」に通所しているが、そこでのリハビリも楽しみの一つで、運動を意欲的にこなしているそうだ。4人娘のうち、同居している次女・のり子さんと一緒に、足湯に浸かりながらリラックスした雰囲気の中、お話をうかがった。



継続は力なりで充実した人生

やまもと

102歳

(大正2年11月28日生まれ)

山元はるさん

長寿のヒケツ①

幅広いジャンルの趣味がたくさん
一生懸命さが功を奏して
どれも一流の腕前

米井 初めまして。今日はお時間をいただきありがとうございます。是非いろいろお話を聞かせてくださいね。よろしくお願いします！最初に、いつも楽しんで行っているというリハビリメニューで自転車漕ぎやセラバンドの運動を拝見させていただきましたが、スムーズにペダルを漕ぎ、音楽に合わせてゴムを思いっきり伸ばせていて驚きま

した！

はる いつもはもっと速く漕げるんですけどねえ。今日はちょっと調子が悪かったわ。

米井 そうなんですか。十分すごかったですよ！体を動かすことは好きですか？どんな趣味があたりでしょうか？

はる 卓球が大好きなんです。長年続けていました。私は郵政で働いていたんですが、ダブルスを組んでいて、1年間は負けなしでした。

米井 それはすごい！いつから卓球はやっているんですか？

はる 16歳のときからです。田舎のお家で戸を外して卓球台を入れて、家で練習していたくらいです。



自転車漕ぎのリハビリ。負荷の度合いを変えるスイッチなどの操作も自分行っている。漕ぎ方もスムーズで軽やか

米井 運動はよくしていたのですか？

はる 家が農家でしたから、畑仕事が終わって藁が片付けられるとスペースができて、運動場のようなになったんです。広くって。走り幅跳びや棒高跳びをしてましたよ。物干し竿などを使ってね（笑）。

米井 自然に運動を楽しめる環境があったのですね。今、特に体を動かすためにしていることはありますか？

のり子 2階建ての家ですが、階段も助けを借りずに自分で上り下りしています。なるべく外に出るようにも促しています。そして、この施設でのリハビリも習慣として続けている運動になりますね。

米井 今も昔も日常生活の中にも運動する環境があったのは、とてもいいことですね。

のり子 他にはゲートボールもやっていたね。コーチの資格も取得したくらいです。それと川柳も続けていることのひとつですね。今も毎日いろいろなことを題材に、少なくとも1つは書いています。

米井 多彩な趣味をお持ちですね。卓球は1位を維持され、ゲートボールも資格をもっているなど、始めたことはとことん突き詰めて極められているのですね。素晴らしいです。

のり子 新聞もよく読みます。2種類とっているのですが、4時間くらいかけて隅から隅までじっくり



音楽に合わせてセラバンドを伸縮させる。好きなリハビリの一つ

り。時事問題や政治など、私よりも詳しいくらいです。新聞に川柳の紹介コーナーがあるので応募してみたら？と提案しているのですが、まだ実現していませんね。

米井 お話を聞いていて、昔のこともとてもよく覚えていらっしゃるんですね。新聞を読む、文章を書くなどの習慣も脳のトレーニングにつながっているのだと思います。

長寿のヒケツ②

愛娘の手作り料理を1日3食必ず完食 何でも食べる！お肉も大好き！

米井 食習慣について聞かせてください。お酒は飲みますか？

はる 全く飲みません。飲んだことありません。

米井 好きな食べ物はなんですか？

のり子 もう何でも食べますよ。よく食べるんです。私は料理が好きで、お惣菜などもほとんど買わずに、だしをしっかりとって時間をかけて丁寧にすべて手作りしています。いつも完食してくれるので嬉しいですね。

米井 心のこもった手作り料理をしっかりと3食召

たちが教えてくださって。でも、一晩で覚えなくてはならず、42歳にして必死に勉強しましたよ。

のり子 お昼は郵政に勤め、夕方はお米を買いに出かける、など仕事と家事の両立で本当に休む暇なしで働いていました。そのおかげで不自由なく幸せに過ごせました。

米井 お嬢様からみてお母様はどのような方ですか？

のり子 きつい性格です（笑）。でも、それは一人で子供たちを育てるのに必死だったこと、またしつけをきちんとしようと思っていてくれたからだと思います。まだ幼かった私たちを一人で頑張ってくれて、感謝しています。

はる 仕事は60歳の定年になるまで32年間働き

ました。60歳以降も頼まれて非常勤でも働きましたね。

のり子 とにかく勉強が好きなんですよね。子供にお乳をあげながら本を読んだりしていましたから。今でも、漢字は母のほうが知っていると思います。書類などもいまだ母に書いてもらうこともあります。

米井 しっかりされていて、とてもまっすぐな性格なのですね。一度始めたことはいずれも長年継続して極めていらっしゃる。本当に素晴らしいと思います。これからも是非元気に楽しみながら毎日を過ごして、長生きしていただきたいと思います。本日はありがとうございました。

はる こちらこそ、ありがとうございました。

MEMO

デイサービス暖団一乗寺「アンチエイジングへの取り組み」

デイサービスでもアンチエイジングを実施したいという思いから、要介護度を維持するという視点で運動と口腔ケアを重視した活動をしているという「デイサービス暖団一乗寺」。190人の利用者のうち、20人以上が90歳以上という高齢にもかかわらず、要支援～要介護2の範囲が維持されているという。同施設の開設に携わり、事業開発部長として積極的にケアプログラムの提案を行っている株式会社日本シューターの池田稔さんは「アンチエイジングに年代は関係ないと思います。40歳のアンチエイジングがあるならば、90歳のアンチエイジング（介護予防）があってもいいのではないのでしょうか」と話す。リハビリテーション環境を充実させるため、自転車漕ぎや踏み台昇降、セラバンドなど基本的な機器から、マシンが自動で動いてその動きに合わせることで無理なく運動できるモタサイズなどの最新機器も導入しているとのこと。血行の促進によいとされる炭酸浴の足湯も取り入れている。池田さんは、日本抗加齢医学会の学会などにも参加し、積極的にアンチエイジング理論を学び、エビデンスに基づいた取り組みを現場で活かせるように取り組んでいる。



施設の外観



取り組みが評価され、新聞にも掲載された

元気な 100 歳募集中！

当誌では、このコーナーでインタビューさせていただき元気な 100 歳の方を募集しています。ご紹介いただける場合、下記メールアドレスまでご連絡ください。

E-mail : 100sai@anti-aging.gr.jp