

# かてえけのお ~長寿の秘訣を探る~

敬老の日にちなんで、市内の長寿の皆さんに、元気に過ごすための秘訣をインタビューしました。皆さんに共通するのは①生きがいや楽しみがある、②農作業や家事で、毎日体を動かしていることです！



デイサービスで会うのが  
楽しみでのお

人生くよくよせんことやさあ

親子 小林きくをさん(荒土町 97歳)・中村澄江さん(立川町75歳)



島田よしをさん(鹿谷町 97歳)

8人家族の4世代同居。天気の良い日は毎日畑へ。よく動き、よく寝ます。スポーツ番組大好きで、サッカーW杯も見てました。



石川淳子さん(北郷町 96歳)

身体が丈夫。これまで大きな病気は無いのが自慢です。「長生きの血筋かな」。毎日午後20分かけて畑へ行きます。



坂本とらさん(平泉寺町95歳)

若い頃は菊の栽培に励んでおり、今でも病院帰りに畑に立ち寄り、様子を見えています。デイサービスで地区の人と楽しく過ごしています。家の中では歩行器を使って歩き、身の回りのことはなるべく自分でするようにしています。



矢戸とみさん(郡町 98歳)

テレビで政治・経済やスポーツ番組を見るのが好きです。「きれい好きで、掃除をすることが元気の秘訣かもしれない」とのことです。



西浦末治さん(荒土町 94歳)

35年間土建業をされ、今でも力が強く、体がっしりしています。お酒も好きで、毎日適量を楽しく飲まれています。



中村宗夫さん(片瀬 92歳)

90歳まで機業関係の仕事をしていました。長寿の秘訣は、「今まで体を鍛えてきたからだと思う。普段から歩くようにしている。」とのこと。



大竹口新吉さん(87)  
きぬ子さん(82)夫妻 北谷町

新吉さんは「昔から太鼓や踊り、歌が好きで、今でもお盆には仲間と楽しんでいます」。きぬ子さんは「自分が畑で作ったものを食べているのが健康に良いのでは」と話されました。



松山たねさん(遅羽町 95歳)

松山さんの長寿の秘訣は「その日一日を後悔のないように暮らしていること」です。毎日規則正しい生活をし、仏様に感謝して暮らしています。



武田よし子さん(野向町 92歳)

毎日のラジオ体操と、月2回のダンベル体操を欠かさずに行っています。長寿の秘訣は「規則正しい生活を送ること、いつも他の人への感謝の気持ちを持つこと」とのことです。

## 健康一番！長寿体操教室好評開講中！

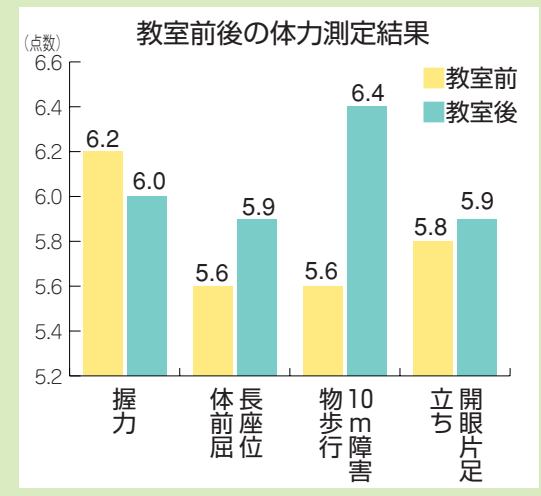
勝山市では長寿体操教室を開講中です。今後も各地区で展開していく予定です。

### 【教室の内容】

長寿体操教室では、初回と最終回に体力測定を行います。事前の体力測定では自分の運動能力を確認してもらいます。結果が良かった人も悪かった人も教室で体操に取り組み、最終回での結果の改善を目指します。



野向地区の様子



### 【教室の成果】

上のグラフは、教室が終了した地区の体力測定の結果です。測定値を点数に変えて示しています。ほとんどの項目において結果の改善が見られました。教室に参加し運動を勉強したことで運動の機会が増え、その結果で改善がみられたのではないかと考えられます。身体は動かさないと衰えていきまます。「できたはず」のことができなくなる前に、運動の習慣を身につけましょう。

### 【参加者まだまだ募集中！】

今後も9月～3月の間に猪野瀬、遅羽、平泉寺、北郷、荒土地区で介護予防教室を開講します。運動がしたいかたや、とにかくおしゃべりしたいかた、認知症予防、お口の健康に興味があるかたはぜひ参加してください。

勝山地域包括支援センター

TEL 07-0000 (0000)

