

特集 ■ ■ ■ 一世紀を生きる 楽しい妄想



橋本シャーン／パーティーの夜 22×30cm

100歳ステージ!

人生100年時代、とされています。

一世紀を生きる人生とは、どれほどの海山を越える歩みでしょう。

『いのち輝く』の歩みも今回の夏号で100号になりました。

感謝の気持ちを込めて100にちなむ話題や
プレゼント企画を集めた特集

〃 楽しい妄想 100歳ステージ! 〃 をお届けします。

●「パーティーの夜」の原画を抽選で一人の方にプレゼントします。詳細応募方法は48ページをご覧ください。

健康長寿のための12か条 県内100歳以上人口推移

徳島県の100歳以上長寿者 (年度別該当者数)

平成元年 (1989)	32人
平成2年 (1990)	28人
平成3年 (1991)	37人
平成4年 (1992)	41人
平成5年 (1993)	37人
平成6年 (1994)	52人
平成7年 (1995)	60人
平成8年 (1996)	72人
平成9年 (1997)	83人
平成10年 (1998)	97人
平成11年 (1999)	105人
平成12年 (2000)	118人
平成13年 (2001)	141人
平成14年 (2002)	159人
平成15年 (2003)	185人
平成16年 (2004)	191人
平成17年 (2005)	218人
平成18年 (2006)	249人
平成19年 (2007)	255人
平成20年 (2008)	294人
平成21年 (2009)	333人
平成22年 (2010)	371人
平成23年 (2011)	385人
平成24年 (2012)	418人
平成25年 (2013)	452人
平成26年 (2014)	487人
平成27年 (2015)	488人
平成28年 (2016)	507人
平成29年 (2017)	567人
平成30年 (2018)	552人
令和元年 (2019)	537人
令和2年 (2020)	579人
令和3年 (2021)	632人

●厚生労働省発表による
9月1日現在の住民基本台帳に基づく数値
年齢は9月15日現在
(平成20年度までは9月30日現在)

健康長寿のための12か条

1 食生活

いろいろな食べて、やせと栄養不足を防ごう!

2 お口の健康

口の健康を守り、かむ力を維持しよう!

3 体力・身体活動

筋力+歩行力で、

生活体力をキープしよう!

4 社会参加

外出・交流・活動で、

人やまちとつながろう!

5 こころ(心理)

めざそうエル・ビーイング。

百寿者の心に学ぼう!

6 事故予防

年を重ねるほど増える、

家庭内事故を防ごう!

7 健康食品やサプリメント

正しい利用の目安を知ろう!

8 地域力

広げよう地域の輪。

地域力でみんな元気に!

9 フレイル

「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、

フレイルを防ごう!

10 認知症

よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、

認知症を防ごう!

11 生活習慣病

高齢期の持病を

適切にコントロールする知識を持とう!

12 介護・終末期

事前の備えで、

最期まで自分らしく暮らそう!

● 引用文献

公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット

百寿者の肖像

皆があんじょうしてくれて、
気を付けてくれるので
長生きできます

立川ミツエさん 小松島市和田島町

大正9(1920)年3月9日生まれ

102歳

100歳を迎えたとき立川ミツエさんは「こんな長う生きるとは思わなんだ」そうだが、現在102歳。視力聴力とも不自由なく、笑顔の多い表情豊かな話しぶりにこちらの生半可な「高齢者」意識は気持ち良く覆され、よどみない答えに会話が弾む。



21歳で羽ノ浦町の農家から嫁いできた。農家で左官業の夫との間に4人の息子。しかし53歳で夫が亡くなり、農業で生計を立てた。現在は息子の誉治さん、その妻・美佐子さん、孫娘の百合子さん一家の4世代7人で暮らす。

朝は7時半か8時に起きる。食べ物の好き嫌いはなく、何でも家族と同じものを食べる。あえて言えば肉より魚派。掃除や洗濯も自分で行い、シルバーカーを押して近所を散歩したり、受診に出かけたり。昨年までは畑仕事もしていたそうで、楽しみはテレビでの相撲観戦。ある時期デ



立川家の皆さん

イサービスに行ったが「年寄りばかりで一週間でやめたというのもミツエさんならではの語り草だ。

健康のために特別なことはしていないというが、農作業が元気の秘訣かも、と美佐子さん。ミツエさんは「最近でこそ大げなことは出来んけど、春からはまた草抜きくらいはしようと思う」と意欲的だ。昨年次男を亡くし「親より子どもが先立つのが一番つらい」と涙した。

しかし、孫10人、ひ孫15人、やしゃ孫5人。皆が集まるとそれは賑わい、ハイハイするちびっ子たちがミツエさんにあやかろうとその膝に座る。あの子たちの元気には負けます」とミツエさん。パワーのある言葉と生き方に学ぶことが多い。

一世紀を生き、今もなお、お元気な皆さんが県内でも増えている。
上手に老いを生きるヒントが伺えるかと、
100歳以上という年齢を感じさせない百寿者の二人をお訪ねした。



毎日の出来事に関心があり
テレビや新聞で情報収集し、
家族と会話

朝田清さん 阿南市羽ノ浦町

大正9(1920)年3月11日生まれ

102歳

端正な笑顔と背筋の伸びた姿勢で出

迎えてくれた朝田清さん。戦後、役場に務めたが「給料が安く(笑)脱サラ。」から技術を学び30歳で豊職人になり、95歳まで現役だった。引退から7年。今年で102歳になった清さんが健康のために気を付けているのは「自分で言うこと。生きていくことが一番だと思うので、無理せず自分で決めたりリズムで生活し、体調に合わせて食事量も調整しています」

食事は同居する長男・孝さんの妻・

久美子さんなどが準備するが、片付けは清さん自ら行う。洗濯もし、掃除もする。ベッドの端にきちっと四隅が揃った布団が畳まれていた。「本当に几帳面」と久美子さん。パジャマで1日を過ごすことも決めてないという。

清さんが長年書き続けている手帳

(日記)がある。達筆なペン字でー

○月○日 お母さん勤務 幸子姉ち

ゃんは出勤 本日は川崎ヘルパーさ

んのお世話になる事でせう

○月○日 お母さん勤務 幸子姉ち

ゃんの料理で頂きます

ーなど身辺のことに加えコロナ患者数、石原慎太郎死去、立憲民主党、鯖、鰯



朝田家の皆さん

などの文字も散見。施設に暮らす妻・マサエさん(98歳)とコロナ禍で思うように会えない無念さや、現役時代に地域総代などを長年務めた清さんの社会的な視線、学ぶ姿勢などが伺える。

4人の孫や若者には「独り暮らしの年寄りが淋しい思いをしないで生活が送れるよう地域の人や隣近所のつながりを大切にしたい」と伝える。

好きな言葉は「ありがとございます」。

座右の銘は「感謝」。好きな食べ物は刺身、シチュー、餃子。果物ではブドウ。晩酌にビールを135ミリリットル。