

はぐくむ光のびる若芽

(230)

傍示戸 伊藤 仁美

「ただいまー。」夕方玄関を開けると、「おかえりなさいー。」と元気な声とともに変わりばんこで抱きついて出迎えてくれる、小3の佳織、小1の紗希、3歳の祐貴。疲れて帰ってきてても私を癒してくれる、毎日の恒例行事である。朝起きてから夜寝るまで、何かと時間に追われ、忙しい毎日を送っているため、私が発する声といえば、「あれやれ、これやれ」という命令口調がほとんど。はっとして、反省することが本当に多い。反省しながら、毎日がこの調子である。

家族が健康で笑顔で過ごせることが一番の宝物



中を開けてみると、今日あったこと、休みになったらやりたいこと、そして家族の絵が描かれていた。遅くなると伝えてあったため、寝る前に書いておいてくれたのだろう。まだまだ甘えたい盛りの子供たち。子供社会だっ

て大人社会と同じくらい

母である。平日はこの調子なので、休日は子供たちと一緒に土や水に触れ、いろいろな話をしながら、新しい発見や感動を共にできるよう、自分も童心に返って遊んでいる。同じペースで遊んでいると、次の日は微妙に筋肉痛：という日も少なくない。こんな毎日が送れる

のも、おじいちゃんおばあちゃんとの協力があってこそ。子供たちの面倒を見てくれるのはもちろん、いろいろな面で協力してくれ、まさに「縁の下の力持ち」である。私自身子供以上に世話を焼いてもらっている。何ともにぎやかな毎日であるが、家族みんなが健康で笑顔で過ごせることが一番の宝物だと思つた。

今月の顔 シリーズ (62)



古郷とよさん (94歳)
(台)

長寿の秘訣

94歳という高齢でありながらも、自分のことはすべて行っていると近所の方よりご紹介をいただきました。少し耳は遠いのですが、毎日天気予報をみて、洗濯物や布団を干します。自分のことはすべて行い、時には家族と外食や旅行に出かけたりする元気な古郷さんの長寿の秘訣をご紹介します。

◎規則正しい生活

朝は6時半に起床し、食事は決まった時間にとり、午後7時には床に入ります。お茶とお風呂が大好きで、10時と3時にはお茶を頂き、夕方にはお風呂を沸かし洗濯をして、入浴するという

生活リズムは若い頃から変わらないそうです。

◎野菜たっぷりの食生活

家で採れる新鮮な野菜等を家族がすぐ調理して食卓に出してくれます。食事の内容や量は若い頃と変わらず、みそ汁と野菜中心の食事です。お刺身が好きで、その他の魚や肉は野菜料理に入れる程度です。納豆・豆腐・卵料理は自分が食べたい時に頂き、乳酸菌飲料は1日2本飲んでいます。歯は入れ歯ですが、食事形態は普通食で、一口20〜30回と良く噛んで食べています。

◎適度に体を動かす

毎日午前・午後に1時間程度庭の草取りをしているので、庭には季節の花などがとてもきれいに咲いてい

ました。また、毎日の日課として母屋の掃除とお風呂当番という役割もあります。洗濯物をたたみ、ほころびがあるとすぐに自分で針に糸を通して繕い物をします。

◎主治医を持ち健康管理

若い頃から血圧が高く内服治療はしていますが、血圧は正常範囲になつています。2ヶ月毎に主治医に受診し、風邪もひかずとても元気です。

◎日頃の楽しみ

テレビの時代劇や相撲が好きで、よく見ます。また、若いときからクイズ番組を見ていたので、今でも欠かしません。また自分で買い物に行き、支払いもしつかり行っています。

古郷さん自身は特に長寿の秘訣はないとおっしゃっていました。このように健康の秘訣を若い頃から実践していることが、現在の元気で意欲的な生活につながっているのではないのでしょうか。これからもお元気であってください。

(保健師 高橋)