

## はぐくむ光のびる若芽

235

小田部 土屋 克己

我が家は私と妻、長女私の両親、そして柴犬が1匹という家族です。

家族の中心は、やはり小六の娘です。近ごろは言葉づかいが少し悪くなってきた、妻にいつも注意されているようですが、それでも口ごたえしてよく言い合いをします。体格では、かないませんが、口では負けていません。ほめられることではないかもしれませんが、私は「まあそのくらいの方が元気があっていいかなあ」と思っています。そんな二人の中に、なまに母が冗談を言っに入ってきて、女の人仲よくやっている？みたいですよ。

私はというと、仕事の日は帰りが遅く、休みの日はほとんど何もせず、家の中のことはまかせっきりで、少々反省している今日のごとです。

私が小学生だった30年前と比べ、今はパソコン

や携帯電話が当たり前という時代です。たくさんの情報、これらの通信機器から得られ大変便利な反面、ちよつと恐い面もある様に思います。そういう点では、私も家のこととはまかせっきりとは言っていないなあと感じています。

ともあれ娘には精神的、肉体的に健康で成長してもらいたいと願っています。

それには、わかりきっている事ですが、食事をきちんと取り、体を動かし、そして、あまり夜更かしせず睡眠を十分に取る。そして悩み事があつたり壁にぶつかったりしたら、自分一人で考えず何でも話してほしいと思います。話をする事

## 健康でのびのびと過ごしてほしい



で時には怒られたり、時にはぶつかり合ったりするでしょう。でも、頼りない私達でも多少アドバイスできると思つし、皆で考えれば何か良い方法が見つかると思います。

そつすれば気持ちも楽になるし元氣も出てくると思います。

娘も来春はずばらしい環境になった光中学校へ進みます。健康でのびのびと元氣に毎日を過ごしてほしいと願っています。

## 今月の顔 シリーズ ⑦



遠藤としさん (87歳)  
(原 方)

## 長寿の秘訣

今年の住民基本健診にて、大変お元氣な姿を拝見し、年齢を伺うと87歳とのことでした。

その元氣な遠藤さんの秘訣を紹介します。

## ◎毎日体を動かすことが第一

遠藤さんは、小学校の教諭をしていた経験があり、授業で子どもたちに教えていた体操をずっと続けています。そのため、体はともやわらかく、足腰も丈夫です。また、足の裏をきづちでたたいて刺激をしたり、娘婿さんが中国で買ってきたくれた銀色の小玉2個を手のひらで回す手指の体操もしています。最初は出来なかつたそうですが、繰り返し練習することにより出来るようになったそうです。

これらの体操は、夜1時間かけて行います。

## ◎楽しく頭を使う

遠藤さんは昨年4月に北海道から引越し、娘さん夫婦と3人で暮らしています。娘さんが小さい頃から家族でやっていたマーシャンを今でも週2回ぐらい楽しんでしています。

また、木の組み立てパズルや2種類のプラスチックパズルを何度も繰り返し挑戦し、今ではスムーズに完成することが出来ます。その他、寿大学にも休まず参加しています。

遊びを通して楽しく頭を使うこと、そして家族の団らんが、呆けない秘訣だと感じました。

## ◎身だしなみに注意

第一印象で大変お若いと感じたのは、顔のつやが大

変良かつたこともあり、肌のお手入れについて伺うと、毎日朝と晩2回、化粧水をつけるなど手入れをしています。また、外出する時は、お化粧も忘れずにしています。

名古屋にいる娘さんが「年をとればとるほどきれいにした方がいい」と化粧品を送ってくれるそうです。遠藤さんのように何歳になってもきれいでいられるように、私も心がけていきたいと思いました。

## ◎カルシウムをたっぷり摂る

若い時からカルシウムを摂るように意識してきたこともあり、今年の骨粗しょう症健診の結果は同年齢と比較して103%と十分な骨密度でした。

今でも食欲旺盛で、娘さん夫婦が作ってくれるいろいろなおかずをしつかり食べているそうです。

毎年、北海道で教え子のクラス会があり参加しています。教え子達が「先生の元氣な姿を見ると励みになる」と言ってくれるそうです。いつまでも教え子の目標となる元氣な先生でいて欲しいです。(保健師 大竹)