

はぐくむ光のびる若芽

246

作間内 向後 和也

私の家族は、私の両親、妻、小学校五年の長女美紀、小学校四年の次女真由美と私の六人家族です。長女は生まれたときから食が細く、成長が心配でしたが大きな病気もせず、順調に育ってくれました。真面目で人の気持ちもよく分かり、妹の面倒などもよく見てくれます。最近では、おこづかい帳もきちんとつけられるようになりました。

次女は、我が家のムードメーカーで、夕食時に学校や友達のことなど今日あったことをよく話してくれ、家族を和ませてくれます。時々ですがお風呂掃除や弁当も作ってくれるようになりました。年子で女の子ということもあって、小さい頃からいつも二人で遊んでいたのが友達ができるから心配したこともありましたが、今ではそれぞれ友達

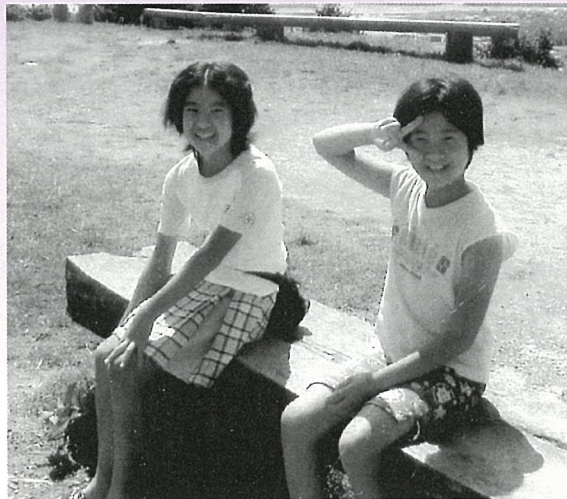
います。

先日おこなわれた運動会では二人共運動の成績は、おもわしくなかったのですが、決勝審判や誘導の係の仕事をごなし、長女は鼓笛隊にも参加している姿を見

話しができて、とてもいい時間がもてたと思います。

社会情勢が目まぐるしく変わる中、教育改革が進められています。追いついていけないように思います。情報がはらんし、知ら

『惑わされず自分の道を』



て改めてその成長振りに、たのもしさを感じました。仕事の都合などでいままで、あまり出かける機会がなかったのですが、今年の夏休みに思い切って親子で小旅行に行ってきました。同じ体験を通し、ゆっくり

なくともいいことや間違っただ事でも目や耳からつねに入ってきます。子供達には、原点を見つめ、回りに惑わされることなく歩いていってほしいと思います。

今月の顔 シリーズ 78



伊藤 廣さん (93歳)
(尾垂六区)

長寿の秘訣

毎日ゲートボールに励み大変お元気な伊藤さんは、若い時は駆け足が早く、元々体は丈夫だったと話され、長寿の秘訣は思いつかない様子でしたが、伺ってみるといろいろな秘訣がありましたのでご紹介します。

◎毎日の運動

70歳から始めたゲートボールを現在まで続けられ、週5日7人の仲間と一緒に休んでいます。午前中4時間、休憩しながら無理せずにとっても楽しく行っており、生きがいにつながっているようでした。

この他、朝6時に起きると柔軟体操をやってから動

き出します。また、時間があると庭を往復しながら10分ぐらい歩くようにしています。「歩けなくなつてはいけない」と思い、このように自分から積極的に動くように心がけています。

◎自分で健康管理

78歳の時に胃の手術をして、胃は4分の1しか残っていませんが、調子が良く、3食きちんと食べられています。また、町の健診で血圧が高いことがわかり、継続して病院に通院しています。そのため、現在では血圧も安定しています。高血圧予防のため、食事は塩分の採りすぎに注意しているそうです。

45歳頃より毎日記をつけており、その日の体調や病院での血圧の値も記録するようにしています。健康

状態を記入しておくことで、体調の変化に気づいたり、今後の参考にもなるため大変意味のあることだと思います。

日記には、このほか日々の出来事を記入し、忘れないうようにしています。日記を見せて頂きましたが、大字ノットいっぱいきれいな字で書かれており、素晴らしいと思います。

◎自立した生活の心がけ

70歳の時に奥さんが亡くなり、現在は長男夫婦と3人暮らしです。なるべく家族の世話にならないようにとできることは自分でしています。例えば、自分の洗濯物は自分で洗って干し、たたみます。また、ゲートボールに行く時は、自分でバイクを運転して行きます。安全には特に気をつけ、交差点での安全確認とスピードを出さないように心がけています。

このような生活習慣のすべてが健康で長生きにつながっていると思います。百歳を目指して元気に頑張ってください。

(保健師 大竹)