

編集部が訪問

「百寿者に訊け！長寿のヒケツ」

名古屋駅から電車で20分ほどの、のどかな田園風景の中に建つ広々とした一軒家に、長男夫婦、孫、ひ孫と4世代8人の家族と一緒に暮らす山田綾子さん。あちこちから、「おばあちゃん！」という声が聞こえ、まだ幼いひ孫たちが側に寄り添い、一生懸命話しかけていた。子供が大好きだという綾子さんの周りには子供たちの笑顔がいっぱい。明るい雰囲気の中で長男のお嫁さんである^{きとこ}智子さんと一緒にインタビューにお答えいただいた。



大好きな子ども達との時間が幸せの活力

102歳
(大正元年8月7日生まれ)
やま だ あや こ
山田綾子さん

長寿のヒケツ①

手作りの食事と家族団らんの時間で 自然と聴力・視力・咀嚼力を維持 大病知らずの健康生活

編集部 はじめまして！ 日本抗加齢医学会は、健康長寿を全うする医学をテーマに8,000人を超える医療従事者の団体です。この雑誌では、実際に100歳を迎えられた人生の先輩に学ぼうというコンセプトで、これまで取材を続けてきました。今日は色々とお話をお聞かせいただきたいと思います。どうぞよろしくお願いいいたします。

山田 よくいらしてくださいましたね。お役に立てるかわかりませんが、何でも聞いてくださいね。

編集部 ありがとうございます！ 最初に驚いたのが、杖を使うこともなくしっかりと歩いてお出迎えくださったことなのですが、これまで大きな病気をされたことはありますか？

山田 全くないんですよ。100歳になったとき、お手洗いで転んでしまって足の付け根の頸部を骨折して入院したんですが、それ以外で病院にお世話になったことはないですね。

智子 骨折も回復が早くて、その後の調子もいいので、年2回のレントゲン検査で大丈夫なんですよ。

編集部 回復力もすばらしいですね。