

評議員・西山 成の

「百寿者に訊け！長寿のヒケツ」

香川県在住の岡田都子さんは、風邪を引かないのが自慢で、ここ何年も医師にかかったことがないという、100歳にしてスーパー健康体の持ち主。一緒に暮らしている次女の清子さんとご一緒にお話を伺うと、長寿の秘訣は体だけでなく、その心にもあるように思われた。今の幸せに深く感謝し、終始ほがらかな笑顔。別れ際に握手した手の瑞々しさは、まさに岡田さんの人柄そのものを表すようだった。



愛情に包まれ、「苦」を感じない環境に感謝

おかだくにこ
100歳
(1917年1月15日生まれ)
岡田都子さん

長寿のヒケツ①

体にいいと信じて朝食時は栄養 ドリンク1本と牛乳青汁を毎日摂取

西山 こんにちは！ 今日はお時間をありがとうございます。どうぞよろしく願いいたします。岡田さんは、お生まれは香川なんですか。

岡田 いやいや。嫁に来たところがここじゃから。生まれたところは徳島です。

西山 こちらに嫁いでこられて、お子さんは何人おられるんですか。

岡田 5人です。

西山 たくさんお子さんを産むのは大変だったでしょう。

岡田 まあ大変、大変（笑）。

西山 戦争のときは食べるものも少ないでしょうから、ご苦労なされたのでは。

岡田 田んぼをしておったから、お米も作るしな。じゃがいもでも何でも畑で。そんなにごちそうはできんけども、食べるものはお腹いっぱい食べました。

清子 昔は魚屋さんもわざわざ売りに来おったんやな。

西山 ああ、僕も覚えています。子どもの頃、リヤカーみたいのを引いて売りに来ていて、魚をその場でさばいてもらいました。