

# はつらつ高齢者の8020カムカムインタビュー

80歳以上で20本以上の歯を保つ「8020」のお元気な方々をご紹介します

8020カムカムインタビュー

## 1 秋 田 県

### 生きていく限り食べる。歯がないと食べられない。

平成23年11月27日(日)秋田県庁第二庁舎にて第11回秋田県歯科保健大会を開催しました。表彰式典で「8020 いい歯のお年寄り表彰最優秀者賞」「8020 推進財団理事長賞」を受賞された工藤祐次さん(81歳)にお話を伺いました。



背筋すっきりの工藤祐次さん(左)と秋田県歯科医師会 藤原元幸 会長



第11回秋田県歯科保健大会表彰式において



談笑中の工藤さんと藤原会長

秋田市の特産品で、民謡「秋田音頭」にも歌われている、大きいもので高さ1.5メートル近く、茎の直径が約5センチ、円形の葉の直径が約1.3メートルにまでなる秋田蕎麦。秋田の初夏の風物詩、蒔刈りで知られている仁井田地区で生まれ、そして過ごした80年。現在は、奥様とお二人で平穏にお住まいです。

### 歯の健康教室から

口の手入れを積極的に取り組んだのは70歳から。平成13年に介護する立場ではなく、介護される身になった場合を考え受講した、県民向けの介護予防講座「歯の健康教室」が、強く歯の健康を考えるきっかけに。

「生きていく限り食べる。歯がないと食べられない」はこの教室から。特に、75歳の治療を機会に、

その後3か月ごとに定期受診されているそうです。

### 趣味はグラウンドゴルフ

暖かい日は、近くの河川敷にあるグラウンドゴルフ場で、午後の2~3時間を過ごします。ゲートボールの経験があったけれど、性格的にあわなかったみたいです。

「歩くことの補足程度ではじめた」と話が進んでいったのですが、ルール、コースの説明等で盛り上がり、からだにも無理な力がかからず、とにかく楽しいとのこと。

### <日常>

9時か10時には就寝、朝は6時か7時には起床し、奥様が病身なので食事は工藤さんの担当とのこと。季節折々の食材が食卓に並ぶのだらうと思われま。

今が旬、「ハタハタのブリコ\*」を噛んだ時、口の中で鳴るのが楽

しみとのこと。

\*ハタハタの卵、直径2~3mm。この卵の塊をかじると口の中ではじけます。保存によって卵の皮がゴムのように固くなって、噛んだときの音が「ブリッブリッ」という鈍い音になる。これが由来。

### 8029 両親に感謝

最初から注意してきたわけではなかったけれど、なぜかしらこのように歯が残ったのは奇跡みたいなものです。甘いものを食べる時代ではなく、間食もなかったです。

しかし、子どものころから歯みがきに関して強く言われたことを記憶しています。両親に感謝しています。

最後に、秋田県の高齢化率は29.6%で全国1位。元気はつらつ高齢者の報告を全国に向けて発信できたことを工藤さんに感謝申し上げます。

(秋田県歯科医師会 常務理事 島山桂郎)