

## 病気知らずは、よく噛むことから

千葉県歯科医師会主催「平成23年度高齢者のよい歯のコンクール」で「8020推進財団理事長賞」を受賞された館山市在住、いまだ国鉄マンバリバリの雰囲気十分の塩倉市太郎さん（81歳）にお話をお伺いしました。



塩倉市太郎さん



東日本鉄道OB会館山支部  
満50周年記念誌



奥様と賞状を手に

### ヒジキや魚を毎日のように

5人兄弟の真ん中で育った塩倉さんは、小さいときからヒジキや魚を毎日のように食べていたそうです。

「そう、食べ物が今のよういっぱいあるような時代じゃなかったから」とぼつり「母が近くの病院のまかないをされていてね、その院長が毎日大根おろしどんぶり一杯、ヒジキ、いわし、アジ、サンマの丸干しなどを好んで食べられて、こういうのがいいんだと言われ、家でもそういうものを食べていました。今でも骨ごと食べています」と、話されていました。

お母様は小さな畑を耕し、彼も海まで海藻のワカメや、めかぶを拾いに行ったようです。そのお母様も亡くなる92歳まで同じように、歯が丈夫であったそうです。

### 41年間の国鉄勤務

15歳から55歳の定年を迎える

まで国鉄勤務、5時半起床、新聞に目を通し食事、9時半に就寝は今も変わらないと話しておられます。国鉄を退いてからは、ゴルフ、ウォーキングを中心に。ウォーキングは全国の南は沖縄、北は北海道の洞爺湖のツアーに参加。70歳になってからは、10キロコースにして歩いているそうです。

国鉄には41年間勤めておられました。国鉄館山支部OB会は、昭和31年5月に発足、50年を迎えるにあたり、「内房線の歩みと鉄道雑話」という本を出版しておられます。

「当初は館山駅から南下して、白浜に線路が続くはずでしたが、大正8年5月4日（この記憶力に驚きました。ほとんど、このようにはっきりとした日にち、数字をお答えになっていました）、西崎、白浜に杭を立ててあったのが、一晩のうちに抜かれてしまいました。白浜や地元は鉄道が欲しかったのですが、土地の所有者の反対、伝染病とか、火災が起こるとか、そん

なこんなで今のコースになった」そうです。

### 元気の源は

これからまだまとめて本にしたいことがあり、書いているとのこと。パソコンもやっておられます。このような気持ちが、塩倉さんの原動力になっているのだろうと、感じました。

8020運動のことは平成元年くらいから知っていて、自分もチャレンジしたいと考えておられたようです。定期健診に行っている近医の金子歯科医院の院長に伺うと、いいじゃないですかと言われてその気になったんですとのこと。

1時間半くらいのインタビューでしたが、それは楽しい時間でした。

（千葉県歯科医師会 広報調査委員会  
副委員長 岡山貢一）