

# 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 宮 城 県

## やっこいものより かだいもんだね

～柔らかいものより硬いものだね～

平成24年11月17日(土)、第30回宮城県歯科保健大会が宮城県歯科医師会館にて開催され、8020運動推進のため努力されている個人、学校関係者の表彰が行われました。

105歳の佐々木源四郎さんが8020よい歯のコンクール表彰の特別賞を受賞されました。



佐々木源四郎さん



宮城県歯科医師会 細谷仁憲会長より表彰状の授与



受賞後娘さんと

### お膳に出たものは何でも

「今年の6月で105歳になりましたが、何年も風邪をひいたこともなく、私は健康そのものなんですよ。6人兄弟の4番目で、子どもの頃は川で小魚を取ったりして遊んでいました。母親がその小魚をミンチにして食べさせてくれたり、父の長兄がこれからは果物の時代ということで果樹園を営んでいたことから色々な果物を小さい時から食べることができました。そのためか、お陰さまで好き嫌いはありません。今でも御膳に出されたものは何でも全部、美味しくいただいています」とのことでした。

### 好きこそ・・・

「特に体に良いことを常日頃やってきた訳ではありません。学生の頃は卓球の選手でしたが、銀行に勤め始めてからは転勤などで続けることは難しくなりました。それ

でも宿直の時など、会議室のテーブルを利用して楽しむくらいのごことはやったような気がします。中年になってからは蕎麦が好物でしたので、自分で分量をはかり工夫しながら毎日のように食べていました。

私は酒、タバコをやらないので食べることに関しては、こだわりのある方かもしれません。また、庭いじりが好きで暇があれば庭木の手入れをする程度のごことはやっていましたが、特別な趣味などなかったように思います。好きなものを食べ、好きなことをやってきただけです」とお話されました。

### バリバリ・ガリガリ

100歳になってから一人暮らしをやめ施設での生活になりましたが、身の回りのことは全部ご自身でやっているそうです。レクリエーションなどの催しには積極的に参加し、みんなと一緒に歌ったりす

る機会もあるようですが、黒田節とかの民謡や童謡など何でも知っているだけでなく、これはいつの時代の歌だとかしっかり覚えているとのことでした。

施設では、入所者に合うように比較的柔らかい食事が提供されるようで、それにはやや不満があるとのこと。そのため、娘さんが訪ねる時には硬いせんべいや飴玉を必ず持って行くそうです。「ゆっくり食べてね」と声掛けしてもバリバリ、ガリガリとおいしそうに食べてしまうようです。この話題が出るとニコッと笑いながら「やっこいものより かだいもんだね」と力強い一言。

短い時間でしたが、好きなものを食べられる幸せを教えていただいただけでなく「おいたるはなおうるわし」と言われるような生き方に触れさせていただきました。

(宮城県歯科医師会 地域保健医療委員会 委員 戸田慎治)