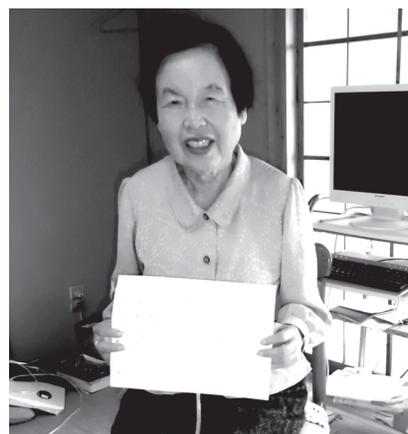


『食べる』とは『生きる意欲がある』 ということ

平成24年10月21日(日)、イオンモール高知にて「こうち子育て応援フォーラム2012」高知県いい歯の表彰式で「高知県歯科衛生士会長表彰」を受賞された中内百代さん(80歳)にお話を伺いました。



新聞に投稿する詩を手にして



表彰式にて



ボランティア活動のカレンダーの前で

朝9時ご自宅での取材、すでに朝の散歩を終え「午前中はちょっと少なかったき、この後もっと歩かんかね!」とおっしゃりながらも、万歩計の数値はすでに2,000近く。

昭和7年3月1日生まれ、桃の節句にちなんだそのお名前が親しいお仲間からは「ももちゃん」と呼ばれている中内さんは、学生時代はバレーボール部で活躍、町役場に勤務し二人のお子さんを育てられ、現在は息子さんとお住まいです。

なんとご結婚前まで、歯科技工士として歯科医院に勤務された経験もお持ちです。

忙しい毎日に欠かせない車と原付、役場勤務中には無事故・無違反「優良運転者賞」で表彰され、交通安全週間に警察車両とともに、風船を付けた公用原付でパレードに参加したこともあったそうです。

多彩な趣味で毎日が忙し

「退職後健康のために始めた卓球は、週三回2時間半ずつ、今年で20年を迎え生活の一部」「新聞投稿も日課で、今度投稿する詩を今プリントアウトしたばかり。『私の遍路体験』のメ切をホームページでチェックせん!」。

他にも言語リハビリ教室でのボランティア活動・合唱・絵画・ヨガなどを楽しまれています。

そして健康のためには 努力を惜しまない

「定期検診は受けちゃうけど、普段から薬は何一つ飲んじゃあせん」

「若い頃はお菓子なんかなかったき大豆の炒ったものポリポリ。今でも小魚・ヨーグルト・牛乳を積極的に取るようにして、白い歯で綺麗な口元を保ちゅうが」

「お腰から上の病気は厄介やき回

復するのは難しいし、自分の足で買い物に行ける体力を維持するにも食事が基本ながよ」

大切な27歯を守るためのセルフケアと、かかりつけ歯科医院で3か月おきの除石を欠かさないそうです。

「生きている歯を神経とって枯れ木にしとらない」

両親から教えられた歯の大切さを忘れずに「3食の3分後に3分間磨く」「歯と歯茎の間を意識して」その当たり前前のことを当たり前のように実行して、自立、現状維持をするための努力を怠らない。

『『食べる』』ということは『生きる意欲がある』』ということだと私は思っちゃう」

まさに高知の「はちきん」の中内さん、これからもご活躍をお祈りしています。

たくさんの方の元気をありがとうございました。

(高知県歯科医師会 広報部常任部員 岡田寿夫)