

## 『健康長寿の秘訣を探る：本田さんへのインタビュー』

布施新町では『みんなで健康長寿のまちづくり』活動をしています。2丁目にお住まいの本田さんは96歳というご高齢ですが大変お元気で、健康長寿の模範となる生活を過ごされています。ホームページ編集委員が本田さんにインタビューして健康長寿の秘訣を伺いました。

### <プロフィール>

- \*大正9年 広島県庄原市に生まれる(96歳)
- \*神戸市の旧制高等工業学校卒業、中国山西省の大同炭鉱に入社
- \*昭和20年、終戦後家族と共に帰国
- \*帰国後は建設会社に就職し、50年間国内外の建設工事に従事
- \*家族：長男、奈良県五条市在住  
長女、茨城県利根町在住



静かに凛として語る本田さん

### <趣味・運動>

本田さんは囲碁、将棋、麻雀、剣道、野球、水泳、卓球、テニス、スキー、スケート等、多くの種目で幅広い活動をしました。

- \*囲碁は日本棋院白江八段に師事して日本棋院5段免許を取得。
- \*ゴルフは筑波CCのメンバーで「シニア&レadies同好会」に在籍。
- \*布施新町囲碁クラブではトップクラスの腕前。囲碁クラブのイベントである『G&G会(昼：ゴルフコンペ、夜：囲碁大会)』でゴルフ、囲碁両方での優勝もありました。
- \*囲碁、ゴルフは90歳まで楽しみました。
- \*現在は毎日2000歩のウォーキングと「むつみ会(老人会)」のグラウンドゴルフを楽しんでいます。

### <日常生活>

本田さんは独り暮らしでも家族(長男、長女)との交流が盛んで安心した毎日を過ごしています。娘さんが週2回来訪して買い物や家事の世話をします。

また、毎朝娘さんと電話で定期交信を続けています。

息子さんは1カ月おきに奈良から訪れて1カ月程生活の手伝いをしています。

- \*食事：夕食、朝食は宅配の食事です。昼はパン食ですが手作りのサラダ、バナナ、カフェオレを楽しみます。サラダの材料はトマト、レタス、リンゴ、茹で卵です。
- \*お酒：若い時から自他共に認める酒豪で、会社の同僚たちと一緒にの宴会が大変楽しい思い出です。最近ではビールの量が500ml. → 350ml. → 200ml. → 135ml. とだんだん減って来ました。
- \*食品や日用品の買い物は娘さんが担当。本田さんは自らイトーヨーカドーの売り場をまわって、項目別(食品、衣類、書籍、電気商品、薬品等)の商品リストを作成し、娘さんへの買い物

依頼の際に使用しています。

\*テレビは主にニュースとスポーツだけを視聴しています。

### <健康管理>

本田さんの健康管理は徹底しています。健康状態を定期的に計測し、詳細な記録表を作成しています。体重減少が気になり、体重の減少を防ぐことを目標に設定し、そのために

①朝夕に 100 g 以上のご飯を食べる

②2,000 歩/日の散歩を 6 年続けています。

#### 1) 歩数計による管理

毎日の散歩では歩数を計測してワープロに入力してきめ細かく管理しています

昨年(95歳)の一日均歩数は 1,869 歩とほぼ目標達成です。



全ての質問に即答です

平成27年平均歩数/日 : 年間平均歩数/日 1,869歩

|      |       |      |       |       |       |
|------|-------|------|-------|-------|-------|
| 1月平均 | 2,182 | 5月平均 | 2,026 | 9月平均  | 1,625 |
| 2月平均 | 2,041 | 6月平均 | 1,883 | 10月平均 | 2,007 |
| 3月平均 | 2,543 | 7月平均 | 1,240 | 11月平均 | 1,774 |
| 4月平均 | 2,176 | 8月平均 | 1,327 | 12月平均 | 1,610 |

#### 2) 血圧、体温、脈拍測定

最高・最低血圧、脈拍、体温を毎日 2 回、朝 8 時前後、夜 8 時前後に計測しています

#### 3) タニタ体組成計による測定

毎月 10 日毎に体組成計で 8 項目を計測し、体重は更に 5 日毎に計り、記録表を管理しています。ちなみに平成 23 年 8 月 (5 年前 91 歳) と今年のデーターを比較してみます。

|       | 体重<br>(kg) | BMI<br>(体重÷身長 <sup>2</sup> ) | 体脂肪率<br>(%) | 筋肉量<br>(kg) | 内脂肪レベル<br>レベル | 基礎代謝量<br>kcal/日 | 体内年齢<br>(歳) |
|-------|------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|
| 23年8月 | 51.5       | 20.1                         | 16.9        | 40.6        | 13.0          | 1,124           | 76          |
| 28年6月 | 44.8       | 18.9                         | 16.1        | 35.6        | 11.5          | 981             | 81          |

数値の正確な診断は専門家に委ねる必要がありますが、体内年齢が実年齢より 15 歳も若いことは年齢の割に筋肉量が多く、基礎代謝が高いことを示しており、日頃の健康管理のたまものと云えます。自分の健康状態を徹底して、且つ長期間にわたって数値で管理する努力が健康長寿の鍵と云えるでしょう。

### <栄養とからだのチェック>

布施新町で 27 年 4 月、28 年 5 月と 2 年間にわたり東京大学高齢社会総合研究機構 飯島准教授の指導による健康チェックの会が開かれました。

本田さんは 2 年続けて参加して全ての検査項目を受けました。

健康チェックの評価は成人男性を対象とした基準のため運動系のテストはやや低くなりますが、社会性や心のテストはすべて基準値を上回る青丸でした。



### <社会生活 Q and A>

\*友人との付き合いは？

⇒神戸時代の学友とは長年交流を続けていましたが、最近では老化が進み、会うことは出来なくなりました。

片脚立ち上がりテストを受ける

\*むつみ会での楽しみは？

⇒むつみ会には昭和 61 年入会以来 30 年になります。10 年以上共に会合で顔を合わせていると、会えば明るい気持ちになります。

昔は泊りがけの旅行では夜、酒を酌み交わしながら楽しい語らいをしました

\*人生で大切にされてきたこと、関心のあることは？

⇒他人のために何か役に立つことが出来るかどうかを考えて来ました

\*布施新町での支えあいとはどのような形が良いと思いますか？

⇒老人会、趣味の会等に入会され、良い友を得られることが良いと思います

\*病気や薬についてどのように考えていますか？

⇒病院で気心の通う良いお医者さんとの関係を深める

⇒自分に合った薬品・健康補助食品を見つけ出す（下記 3 品は私の常備薬です）

新バイオフェルミン 胃腸薬（50 年） ローヤルゼリー 健康補助（25 年）

ヤクルト BF-1 健康補助（40 年）

\*最近の関心事は何ですか？

⇒イギリスが EU 離脱を決めたことが気になります

.....

### <父を語る>

母がなくなって 8 年が経ちます。

家のことはすべて母に任せっきりでしたので、

父にとっては大変な毎日だったと思います。

ご近所の方をはじめいろいろな方に見守られ

ながら、父らしい生活が出来て本当に皆様に

感謝しております。最近腰痛がひどくなり

歩くのもつらいようです。この先どのような

生活スタイルになるかわかりませんが、少しでも長くこの家で生活出来れば良いと思っています。

これからもお世話になることが多々あると思いますがよろしくお願いします。



娘さんと一緒に

長女 西山 美知子