



健康寿命

をのばしましょう

真剣な表情で、コーチの指導を受ける皆さん



3月25日、厚生労働省は、全国の市区町村別に2000年の平均寿命(生命表)を公表しました。この調査で、猪名川町は女性の平均寿命が第3位となりました。新聞でこの結果をご覧になり、驚かれた人も多かったのではないのでしょうか。町内には、元気で活躍されている高齢者がたくさんいらっしゃいます。今回はその中から6人を訪ね、長寿の秘訣を探ってみました。

猪名川町の平均寿命は

男性79・1歳、女性88・4歳

日本は男性の平均寿命が78・07歳、女性が84・93歳(厚生労働省、平成13年簡易生命表による)で、世界一平均寿命が高い国です。猪名川町の平均寿命は、男性79・1歳、女性88・4歳と、日本の平均より男女共に上回っています。特に女性は全国で第3位(表1)。また、表2が示すとおり、町内における60歳以上の人口は6015人で、

【表1】平均寿命上位5市区町村(2000年)

順位	男性		女性	
	市区町村	(歳)	市区町村	(歳)
1	岐阜県和良村	80.6	沖縄県豊見城村	89.2
2	岐阜県国府町	80.4	沖縄県北中城村	88.5
3	横浜市青葉区	80.3	兵庫県猪名川町	88.4
4	東京都三鷹市	80.2	北海道壮瞥町	88.0
5	熊本県清和村	80.1	佐賀県嬉野町	87.5

【表2】猪名川町における60歳以上の人口

年齢区分(歳)	男性(人)	女性(人)	合計(人)
60~69	1,549	1,475	3,024
70~79	874	1,155	2,029
80~89	253	547	800
90~99	42	114	156
100~	1	5	6

(平成15年2月末現在)

学んで充実人生

大西 美代子さん (77歳・旭ヶ丘)



大西さんは島にある書道教室で週1回、仲間の皆さんと筆を取っておられます。書道との出会いは、10年前、お孫さんと一緒に教室の門をたたいたのが始まりです。「若い人と一緒にするのが楽しいんですよ。お稽古の後のおしゃべりもね。」と笑顔で話す大西さん。展示会に作品を出展されたり、今では絵手紙にまで手を広げられたりしているとのこと。年賀状はもちろん、ご家族から何かとその腕を頼りにされるのもうれしいそうです。大西さんは、月1回、町で開催される老人大学にも積極的に参加され、毎年行われる老人会主催の温泉旅行も楽しみにされています。

畑仕事は私達の生きがいです

中林長平さん (78歳) 須磨子さん (72歳) 夫妻(柏原)

中林さんご夫妻は、13年前に畑仕事を始められ、以来、2人で野菜作りに励まれています。最初はもちろん失敗も多かったのですが、人に教えてもらいながら、徐々に収穫が増えていったとのこと。自分達が食べる分だけの野菜を作ることから始まった畑仕事も、今では2反の畑を演歌を聞きながら耕す毎日です。収穫されたものは「道の駅」に出荷されています。「自分達で作った野菜をおいしいと言って食べてもらえることが、何よりうれしいことであり、それが私達の生きがいです。よく食べ、よく寝て、よく働く、そして野菜中心の食事を摂ることが健康の秘訣でしょうか。」と優しい笑顔で語られました。



皆さんに「元気の源」を尋ねました

運動はいいものです

宮本 弘さん (77歳・白金) 左
森 宏毅さん (76歳・白金) 右



「ドームテニス第一同好会」に所属する宮本さんと森さんは、ゆうあいセンターで週2回テニスを楽しまれています。この同好会は町が主催する「高齢者テニススクール」の卒業生が自主的に結成したもので、メンバーは60歳を過ぎてから初めてラケットを握った人ばかりです。若い時は陸上の選手だったという宮本さんは、「71歳でテニスを始めました。これからも、できる限り続けていきたいと思っています。運動はいいものですよ。」と話されました。のびやかにボールを打つ森さんは「現役を引退した時、何か手軽にできるスポーツをと考え、60歳の時テニスを始めました。規則正しい生活とスポーツをすることが私の健康法です。」とのこと。和気あいあいとした中、皆さん気持ちの良い汗を流していました。

目標に向かって

白鳥 美代子さん (81歳・松尾台)

白鳥さんは猪名川町老人クラブ連合会(41団体、2,313人)の副会長を4期務められた後、昨年会長に就任されました。兵庫県下で唯一の女性会長です。猪名川町にある老人会は会員の3分の2が女性で、その熱心な活動にもかかわらず、女性が前に出ることは少なかったとか。「私は女性も組織の中核に入っていくべきだと思っています。男女共同参画が目標です。また、どうしたら皆さんに喜んでいただけるのか、それを考えて実行できた時、本当にうれしいですね。」と微笑まれました。



今回お話を伺った人達は、皆さん自分の生きがいを持ち、輝いていらっしゃいます。生きがいは人それぞれ違いますが、皆さんに共通して言えることは、「人との関わり」を大切にしていることだと思えます。これが長寿の秘訣なのかもしれません。そして猪名川町のきれいな空気や豊かな自然環境も、長寿の大きな要因の一つだと思います。

長寿の秘訣は...

また、豊かな人生を送るためには、それをサポートする地域社会が必要です。老人会、老人大学、ゆうあいセンター、ふれあいバスの運行など、町では様々な取り組みがなされています。それらを利用することからも、「人との関わり」が生まれてきます。「長生きができて幸せだなあ」と今以上に思えるまちづくりを期待します。

編集後記



最近、さまざまな場所で、元気な高齢者を見かけます。プールで水中ウォーキングをしている人、公園でゲートボールを楽しんでいる人、公民館では講座に参加する人。生き生きとして前向きな姿勢は、私達のお手本でもありません。今回の取材でも、皆さんの新しいことに挑戦される勇気に励まされる思いがしました。私達も負けてはいられませんね。チャレンジ精神旺盛に、はつらつと毎日を過ごしたいと思えます。

今回より特派員として活動することになりました。猪名川町のまだまだ知られていない魅力を発掘して、皆さんにお知らせしたいと思います。ふるさとの良さを再確認していただけることになったらうれしいです。どうぞよろしくお願いたします。

楽しく分かりやすい特派員報告を目指して、今年度も引き続きがんばります。

(鎌屋 郁子) いながわ特派員