

黒埼荘で元気そうにしておられるお二人のかたに健康についてお聞きしてみました。

「健康の秘訣と言っても、いつどんげんなっかわかんねし、せつねば医者に行くじ… 1年1年ダメになっていくみたいらね。9年前に血管の病気になってから一月に一べんは大学病院に行っている。それが予防になってるみたいらね」(小林キミさん・柳作・67歳・写真左)「去年の3月に心臓で入院した。死にそげらったね。強い薬飲まされて、胃をやられて御飯を半月も食べらんねかった。でも、今は薬は飲んでるけど、ずっとなんでもないね」(大橋キヨさん・黒鳥1・81歳)



# 健康に年をとりたい

米寿を迎えた近藤久五郎さん(三の町・88歳)は「健康なのは体質のせいらろっかね」

若い時から大酒飲みだったし、60歳ころに椎間板ヘルニアを2回やった。それであまり遠くへ歩けない。足も内蔵も悪くないが、血圧の関係で医者にかかっている。酒もあんまり飲むと目にさすので、今は1週間ばかり休んでる。それでも元気なのは、体質のせいらろっかね。同じ年に生まれてテレビもろくに見ないで亡くなったのもいる。やっぱ、生きてた方がいいね。(9月12日、大野町郵便局長らが近藤さん宅を訪れ、近藤さんに郵便局からの米寿の祝いの記念品を贈りました)



あなたと町をつなぐ  
報 告

# くるさき

1991  
10  
No.337

2年続けて医者にかからなかった齋藤勝子さん(上山田・77歳)に秘訣を伺いました。

今は支障ないですが、5、6年前に転んで手首の骨を折ったほかは、大きな内蔵の病気にかかったことはないですね。医者へ行くのが好きじゃないんですよ。でも、検診は毎年受けています。体も特に動かすということはないけれど、農家ですから、家のまわりの草取りとか、花や鉢物をいじったりはします。食べ物も塩っ気のあるのは好きじゃないし、体もそれほど動かさないで1日2食、食べるのも無茶をしません。親から健康な体もらって無理をしないのが、いいんでしょうね。



# ものですね

笹川テイさん(鳥原本村・60歳)は地域の健康づくりに励んでいますが、自分の老後は…

敬老会の手伝いに行きますと、年寄りといっても若々しい人がいるのでびっくりします。私も何年か後にはよばれることになると思いますが、自分なりに若さを保つようにしなくては、と思っています。これまであまり運動をしてなかったのですが、足腰のことを考えて近所の人たちとフォークダンスに挑戦しています。老後も近所の人たちとのつきあいが大事ですので、そういった点でもいいんじゃないかと思えます。あとはやっぱり食事にも気をつけるようにしています。

2ページ〜5ページで  
ねたきり、ボケの予防を特集

