

長寿日本一(長野県)の秘密はどこに？

先ごろ、長野県が4年連続で男性長寿日本一との調査結果が発表されました。なぜ、長野県(信州)の男性が長寿なのか？「信濃に生きる——長寿の里を訪ねて」の著で、宮原安春氏が高齢化の村を訪ね取材、長野県庁の医務課がまとめた「**長野県人の長寿の秘密**」を紹介しています。それによると：

1. 「**食習慣説**」 イナゴ、さなぎ、ハチの子などを食べている。米が少なくソバ、ヒエ、アワや豆類の雑穀をよく食べている。
2. 「**地勢・自然環境説**」 山や坂が多い。歩くことにより足腰や心臓、肺の機能が丈夫になる。澄んだ空気と清らかな水も健康に良い。
3. 「**気圧影響説**」 気圧の低い地域では、副交感神経の支配が強まり、リラックス状態となってストレスが少なくなる。
4. 「**保健予防活動説**」 人口当たりの保健婦数が全国第4位。公民館活動、食生活改善推進委員など社会教育活動が基盤になっている。
5. 「**県民性説**」 合理的な考え方をする人が多く、健康に関する関心も高くまじめに取り組んでいる。
6. 「**生きがい説**」 高齢者の就業率が全国で一番高く、生きがいを持って暮らしている。人口当たりの公民館数や博物館の数も全国一である。
7. 「**名医多数説**」 これには異論もあるようですが・・・。



たしかに、伊那に生まれ育った私が子供のころは、イナゴを採りに田んぼのあぜ道を歩き回り、ハチに刺されながらもハチの子を採りに土手や山に登ったものでした。冬は冷たい天竜川に足を入れて川虫を採り歩いた。スーパーに肉や魚がいつでも並んでいる現在と違い、たんぱく質摂取の大事な手段だったのです。そして「お茶をいっぺえやってくんな」と、漬物での気楽な語らいも心の健康に良かったのです。

父は91歳で亡くなる2ヵ月前まで畑に出て働いていました。つい先日のNHKの番組でも、65歳以上で働いている人の率が最も高いのも長野県と紹介しています。いろいろな要因が重なり合って、長寿日本一を生み出しているのでしょうが、大きくは栄養のバランスと適度な運動、そして生きがいということでしょう。

半面、高齢化社会の到来により、長寿をどう充実させていくかが、全国的に大きな課題になっています。もちろん、国の政策・対応も大切です。でも、つまるところは本人の生き方にかかってくると思います。

適度な運動と生きがい——やるべき仕事のある人は恵まれています。ボランティア活動も大いに結構。そしてもう一つのお勧めは生涯学習です。知的好奇心、向学心を抱き続け

ることは精神の若さを失わない秘訣です。新しいことへのチャレンジは、ボケ防止にも役立ちます。

現在、東京に住む私は信州のような環境には及びませんが、いろんな仕事やボランティア活動に取り組んでいることがその力になっています。その一つ。シルバー人材センターで駅前の自転車管理の仕事で体を動かし、利用者と言葉を交わしているのが前項の「2」「5」「6」に通じているような気がするのです。

「おはようございます」「いってらっしゃい」「お帰りなさい」「お疲れさまでした」・・・大きな声での挨拶が自分にも元気をくれるのです。そしてここで貯えたお金で、今度は名作の舞台を訪ねる「世界文学紀行」の旅への夢を広げているところです。



「夢が、志が人を創る。大きな夢と志は大きな人生を創る」と言われています。夢を抱いているか、やりたいことがあるか、行きたいところがあるか、会いたい人がいるか、ときどき点検してみるのもよいでしょう。

以上、長寿で生きがいに満ちた人生を送るためのなんらかのヒントになれば幸いです。